ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2007 №8/53/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

АВГУСТ

Из писем в рубрику

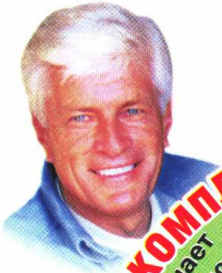
«ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

С комментариями врачей:

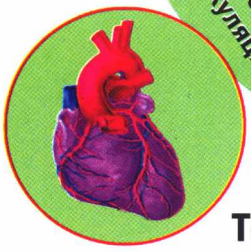
В.М. Костерова
А.В. Печеневского
И.И. Воронцова

Капли «Вербена - чистые сосуды»

В отличие от средств, действующих на отдельные причины заболевания, капли **«Вербена - чистые сосуды»** решают проблему предотвращения болезней сосудов комплексно.



Комплексная защита сосудов



Телефон для справок:

(495) 686-08-42

Спрашивайте в аптеках.

Разработано в Швейцарии. Продукция компании Newman nutrients AG.

БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" август 2007 №8/53

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ» с комментариями врачей

Журнал
Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Ольга ПАПКОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Михаил КУДРЯВЦЕВ/РОСФОТО

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:
- **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *августе, октябре, декабре.*

Подписано в печать 06.08.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 215500 экз. Цена свободная. Заказ № 1901.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ. Тираж 204000экз.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора 4

Болезни органов кровообращения 6

Гипертония, ИБС, повышенный уровень холестерина, профилактика атеросклероза, инфаркта, головные боли, арахноидит, повышенное внутричерепное давление, инсульт, онемение конечностей, ишемический инсульт

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 18

Астма, хронический бронхит, гайморит, простуда, ринит, заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез, грипп, фарингит, хронический обструктивный бронхит, хронический тонзиллит

Болезни органов пищеварения 29

Гастрит с повышенной кислотностью, запоры, изжога, язва 12-перстной кишки, дивертикул пищевода, неспецифический язвенный колит, профилактика заболеваний ЖКТ

Болезни печени и желчевыводящих путей 44

Болезни печени, камни в желчном пузыре

Болезни почек и мочеполовой системы ... 47

Аденома предстательной железы, камни в почках, поликистоз почек, цистит

Болезни суставов 61
Артрит, артроз, артроз коленных суставов, коксартроз, остеохондроз, подагра, коксартроз тазобедренных суставов, полиартрит, спондилез, межпозвонковая грыжа, суставные боли

Болезни женские 85
Мастопатия, бесплодие, рак груди

Болезни хирургические 91
Гнойные раны, гнойный свищ, фурункулы, ожоги, раны, перелом костей со смещением, отложение солей, нарывы, укусы, растяжение подколенных сухожилий

Советы по разным поводам 100
Астма, артрит, кровоточивость десен, расстройство желудка, гипертония, болезни поджелудочной железы, ЖКТ, печени, простатит, ИБС, здоровый образ жизни в пожилом возрасте, гнойные раны, ожоги, выпадение волос, мастопатия, ухудшение зрения, артроз, укрепление зубной эмали, одышка, воспаление лимфатических узлов, ангина, гайморит, порезы, очищение организма, выведение шлаков, панкреатит, фурункулы, язвы на теле, сердечная недостаточность, простуда, насморк, герпес на губе, цветотерапия

ДАЕШЬ СБЛИЖЕНИЕ НАРОДНОЙ И ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ!

С ума сойти, господа, лед тронулся! Это я о том, что самые востребованные рубрики в «Библиотечке «ЗОЖ», а именно — «Личный опыт» и «Домашний доктор» наконец-то нашими общими усилиями начинают привлекать взгляды официальной медицины. А ведь все эти годы мы об этом только мечтали! Сбылось. Но, как это всегда бывает в большом деле, пока мы прошли только начальный этап. Порадовались, пошумели, выпили по рюмочке «царской водочки» или по полстаканчика копорского чая — кому что по нраву – и далее за работу. Тем более что не все пока довольны ее результатами. Есть критика.

Вот, например, письмо, адресованное главному редактору вестника «ЗОЖ» А.М. Коршунову, от автора свыше 70 научных публикаций по теории и практике фитотерапии – доцента Дрозда Геннадия Антоновича из Курска. Процитирую некоторые выдержки, касающиеся нас:

*«Считаю несостоявшимся Ваше детище — приложения (журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». — **Прим. ред.**). Абсолютно нет объединяющей идеи, системы и будущего. Та тематика, которая присутствует в последних номерах (по заболеванию, по наименованию растения), «не греет душу». Уж лучше бы приводили в приложениях сообщения об испытаниях и эффективности или отсутствии эффектов (суммарно или тематически) у рецептов, опубликованных на страницах основного издания. Комментарии «специалистов» — однобокие».*

Ну, давайте так. Идея у нас одна — помочь людям обрести утраченное здоровье и не потерять имеющееся. Для чего в «Предупреждении Плюс» мы публикуем более обширные и глубокие материалы, не умещающиеся в формате газеты. Система тоже, конечно, есть, что видно, если следить за всеми нашими номерами подряд. О будущем говорить не берусь, но тираж свыше 200 000 экз. пока стабилен (тьфу-тьфу-тьфу). А вот о будущем официальной медицины сам Геннадий Антонович пишет так:

«Согласно прогнозу футурологов, опубликованному более 30 лет назад, научная медицина (ортодоксальная) после 2003-2005 годов должна сделать резкий крен в сторону широкого использования

лекарственных растений и традиционной медицины в целом. В настоящее время этого «поворота» не наблюдается. За мою жизнь это единственный случай, когда футурологи неточны. Впрочем, это время нужно приближать».

А вот за это мы голосуем обеими руками! Вся наша деятельность направлена на это, и я неоднократно призывал обратить внимание официальных врачей на «народную лабораторию», то есть, в частности, на рубрику «Личный опыт», которой посвящен нынешний, 8-й номер журнала. Не могу только согласиться с тем, что комментарии «однобокие». Они как раз расширяют применение того или иного рецепта, дополняя и уточняя его врачебным опытом и знаниями. В этом деле уже хорошо «набили руку» А.В. Печеневский, И.И. Воронцов (к.м.н.) и В.М. Костеров (к.б.н.). Как знать, может, в недалеком будущем мы увидим на страницах «Предупреждения Плюс» комментарии или материалы и самого Геннадия Антоновича...

Наш курский доцент советует приводить данные об эффективности публикуемых рецептов. Однако это вызывает легкое недоумение. Во-первых, в письме, как правило, помимо рецепта есть история заболевания и точные указания: что и как применялось, какие были симптомы до и после пройденного курса лечения. Во-вторых, почти всегда есть адрес. Так что с этим человеком можно связаться, уточнить нюансы и так далее. В-третьих, всякие «недочеты» в письмах, касающиеся дозировок, приготовления, побочных эффектов, сопутствующих заболеваний и прочее, как раз и восполняются комментариями специалистов, большинство из которых — кандидаты наук. В-четвертых, сортируя рецепты по заболеваниям, мы стараемся расположить рядом те из них, в которых применены схожие схемы лечения, чтобы была видна закономерность — рецепт работает, и не в одном случае. То есть мы со своей стороны для официальной медицины максимально все упрощаем. И это уже ее дело, согласитесь, воспользоваться этими данными и сообщить нам о результатах. А мы всегда готовы их опубликовать. Так что давайте сближаться!

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 9-й номер выйдет 17 сентября с.г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Я СТАЛА ЖИТЬ ПО-НОВОМУ

Гипертония, ИБС

Я всю жизнь много болела: то плеврит, то заикание, то простуда. Даже перед сослуживцами по пищевой лаборатории было неудобно — периодически брала «больничный». А муж, представляя меня при знакомстве, обычно говорил: «Это моя больная жена».

Когда вышла на пенсию, хворать стала меньше. Летом работала в совхозе на уборке овощей. Возможно, свежий воздух и помог. Но после смерти мужа зачастили простуды. Врачи обнаружили *бронхит, ишемию, гипертонию*. Да еще ноги отекали с молодости.

Именно в это время в моей жизни появился «ЗОЖ», и я стала лечиться по-новому.

Раз в сутки перед ужином для профилактики пила водку с маслом в течение полутора лет

и почувствовала необычайный подъем сил, энергии, жизнерадостности. Помолодела: теперь, только услышу музыку, не могу удержаться — танцую и пою. А когда сделала анализы, участковый врач и сестра удивились: нет у пациентки ИБС, давление, как у космонавта.

Адрес: Оськиной (Айрапетовой) Евгении М., 101400 Казахстан, Карагандинская обл., г. Темиртау, пр. Комсомольский, д. 32/1, кв. 25.

Комментарий Александра Печеневского:

«Чудесному» исцелению нашей читательницы помогли несколько факторов: в ее жизни появился «ЗОЖ». Читаем:

1. Стала вести здоровый образ жизни.

2. Стала трудиться на свежем воздухе.

3. Принимала по 30 г водки на ночь, а по рекомендации Всемирной организации здравоохранения для профилактики атеросклероза (а у нее была ишемическая болезнь сердца) человек должен употреблять 20 г чистого алкоголя в сутки (это 50 г водки или стакан сухого вина, или 0,5 л пива) – не больше! И напитки должны быть качественными. Растительное масло, в отличие от животных тугоплавких жиров, способствует снижению холестерина в крови и очищает от него сосуды.

4. Изменила свой психологический настрой – стала петь и танцевать, а это движение и радость жизни.

В каждом рецепте наши читатели находят что-то «свое», что помогает выбраться даже из запущенных болезней. Лечит слово. Лечит опыт могучего братства зожевцев, лечит доброжелательное отношение друг к другу, лечат воздух, солнце, травы...

БАЛЬЗАМ СНИЖАЕТ И ДАВЛЕНИЕ, И ХОЛЕСТЕРИН

Гипертония, повышенный уровень холестерина, профилактика атеросклероза, инфаркта

С юных лет я интересуюсь траволечением, являюсь автором ряда изобретений в области альтернативной медицины. Внимательно слежу за публикациями в «ЗОЖ», собираю поистине золотые крупицы народного опыта. Это нередко помогает не только мне и моим близким, но и врачам, с которыми у меня сложились отношения многолетнего сотрудничества. Поделюсь рецептом собственного средства, которое проверил на себе и которое может быть эффективно при различных болезнях.

На здоровье я особенно никогда не жаловался, занимался спортом. Но год назад заметил, что *повышается артери-*

альное давление. Биохимический анализ крови показал *повышенный уровень холестерина*. Ничего не поделаешь: хочешь — не хочешь, а на шестом десятке лет обмен веществ меняется, стало быть, надо принимать меры.

Из медицинской литературы узнал, что снизить давление и холестерин, а заодно предупредить *инфаркт* и *атеросклероз* можно с помощью биофлавоноидов — рутина и кверцетина. Их еще иначе называют витамином Р. Биофлавоноидов много в различных растениях, а витамин Р свободно продается в аптеках. Но оказалось, что эти вещества очень плохо всасываются в организм человека.

Суть моего бальзама как раз в том, что в нем биофлавоноиды находятся в легкоусвояемой форме, что усиливает их эффективность. Принимал я свой бальзам в течение года. С радостью констатирую: давление и уровень холестерина у меня пришли в норму.

Теперь о том, как приготовить бальзам.

Надо взять растительное сырье, в котором много рутина и кверцетина. Это могут быть трава подорожника, щавеля конского, гречихи, горца птичьего, цветы, листья и плоды боярышника кроваво-красного. Берем в сухом виде 10 ст. ложек любой из этих трав или их смесь в любой пропорции, помещаем в эмалированную посуду. Заливаем 1 л кипятка и кипятим на слабом огне 10 минут. Затем переливаем в стеклянную банку вместе с травой (осторожно, чтобы не лопнула!) и в еще горячий отвар добавляем полтора стакана водки. Сразу же надо банку плотно закупорить, взболтать и поставить в темное место. Через 3 дня бальзам процедить, отделив от травы, и разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 5 недель. Курс повторяется через 3 месяца. Итого — 3 курса за год.

Противопоказаний нет. Но следует иметь в виду, что это средство способствует свертываемости крови при кровотечениях.

А если на время кипячения бальзама в него поместить предмет из чистой красной меди, там образуется медь-рутиновый комплекс. Это соединение, как установили ученые Белорусского государственного университета В.В. Царюк и А.И. Потапович, способно предупреждать эпилептические припадки.

Очень прошу тех, кто воспользуется рецептом моего бальзама, сообщить о результатах его применения.

Адрес: Родимину Евгению Михайловичу, 117296 г. Москва, а/я 97.

А.П.: Что ж, рецепт хорош. И раз принято у нас делиться опытом, привожу состав сбора трав для снижения холестерина крови, который применяется в нашей семье более 100 лет для лечения *ишемической болезни сердца, склеротического поражения сосудов мозга, конечностей*, помогает при *сахарном диабете, старческой дряхлости тела* и других сходных состояниях.

Цветы арники, лист березы, грецкого ореха, донник, зверобой, календула, кирказон, крапива, мелисса, можжевельник, мята, одуванчик, боярышник (цветы, лист, плоды), пустырник, хвощ полевой, репешок, тысячелистник, череда, якорцы.

Травы необходимо взять в равных пропорциях по весу, измельчить и перемешать. На стакан воды – 1 ч. ложка, довести до кипения и варить 5 минут. Настоять 1 час. Процедить. В настой добавить 2 ч. ложки меда и 2 ч. ложки любого из соков: донника, хвоща, софоры или якорцев. Принимать по 50 мл (это 3 ст. ложки) 3 раза в день до еды и на ночь. Курс лечения – 3 месяца, затем 1 месяц перерыв. Но можно не делать перерыва и принимать такой состав до 6-9 месяцев подряд.

Наличие в составе сбора донника и одуванчика (или введение их в рецепт Евгения Михайловича) делает его безопасным в плане сгущения крови.

Приведенный состав для снижения холестерина можете пополнять своими травами, а недостаток 1-3 компонентов не делает его слабее. Главное, что вы его принимаете.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА

Головные боли, арахноидит, повышенное внутричерепное давление

Хочу поделиться народными советами лечения *головной боли*, которые проверила на себе.

Беру 4 куриных желтка, толченый нават (наш местный коричневый сахар кристаллами) и бараний жир (растапливаю сама), все хорошо перемешиваю до однородной массы, кладу на марлю, привязываю на лоб на всю ночь, а сверху обертываю голову теплыми платками (сначала — хлопковым, а сверху — шерстяным). Делаю это несколько ночей по самочувствию. Смесь готовлю каждый раз новую, сахар и жир беру поровну, доводя до густоты сметаны.

Есть и другой совет. Для его осуществления вам понадобятся:

ржаная мука и мед. Слепите из них лепешку — пропорции подберете сами — на ночь привяжите на лоб. Голову укутайте потеплее. Боль за ночь уйдет.

Когда заболит голова, надо взять по полчашки яблочного уксуса и теплой воды. Эту смесь, закрыв глаза, втирать в голову, лоб, виски, затем накрыть голову хлопчатобумажным платком, а сверху — шерстяным, лечь в постель. Процедуру выполнять на ночь.

Этим же составом можно ополаскивать голову в тазу (около получаса), предварительно немного подогрев воду. Высушить волосы полотенцем. Еще посоветую:

всегда держите голову в тепле, избегайте пластмассовых расчесок, лучше используйте деревянные или костяные гребешки.

Если у вас бывают головные боли, забудьте про синтетические расчески.

Некоторые зожевцы спрашивали совета, как лечить *арахноидит и повышенное внутричерепное давление.*

Вот моя «скорая помощь»:

среднюю луковицу мелко крошу, кладу в марлю и, держа за хвостик, прикладываю плотно к носу. Дышу через лук в течение получаса, из носа выходят слизь и вода. Можно на время отложить марлю с луком, высморкаться, а потом снова начать дышать. Лично

я делаю глубокие сильные вдохи, задерживаю дыхание, считаю до 10, затем — выдыхаю.

Пары лука убивают все микробы. Очищаются носовые пазухи, дыхательные пути, бронхи. Делаю такую чистку 3-5 раз в день, последний раз — на ночь. Процедура рассчитана на несколько дней, прекращаю по улучшении самочувствия.

Повышенное внутричерепное давление — хроническая болезнь, а значит, все вышеописанные методы лечения необходимо выполнять всегда.

Чистку луковыми парами, яблочно-уксусные компрессы и так далее придется делать всю жизнь. Хорошо, не дожидаясь болей, сделать профилактическую чистку луком, а на ночь положить уксусный компресс.

Я сама страдаю повышенным внутричерепным давлением 18 лет, поэтому смело описываю те способы, которые помогают справляться с этими недугами.

Адрес: Сафаргазиевой Татьяне, 710032 Узбекистан, г. Андижан, 2-й микрорайон, д. 45, кв. 23.

А.П.: Прежде чем начинать лечение, советую выяснить причину головных болей. А причин очень много: повышенное давление крови, повышенное или пониженное внутричерепное давление, спазмы или расширение сосудов мозга, склероз мозговых сосудов, объемное образование (опухоль) в мозгу, повышенное внутриглазное давление, интоксикация (при инфекционных заболеваниях) и многое другое. Только после этого можно применять или не применять рекомендуемые рецепты.

АРОМАТ МЕДОВОЙ ВАННЫ

Инсульт, онемение конечностей

В рубрике «Отзовитесь!» я обратил внимание на просьбы читателей помочь восстановиться после *инсульта*: *не работают кисть руки, стопа, немеют ноги...*

Двадцать лет назад в результате длительных стрессовых состояний у меня онемели два пальца на левой руке. Затем произошло онемение левой половины тела.

Пребывание в больнице в течение полутора месяцев ощутимых результатов не дало. Продолжались сильные головокружения, была затруднена речь, так как левая половина языка была онемевшей. Не проходила парализация левой половины тела, не работали левая кисть и стопа, была нарушена координация движений.

Много известно о меде и медолечении, о том, что в меде содержатся практически все элементы Периодической системы Менделеева и так далее. Но за прошедшие двадцать лет, а сейчас мне 57, я нигде не встречал в популярной медицинской литературе рассказ о лечении медовыми ваннами. Их я стал применять сразу после того, как выписался из больницы. Первые же процедуры дали положительные результаты.

Через четыре месяца мое состояние значительно улучшилось, а через полгода я практически полностью восстановился.

Обязательное условие проведения лечения медовыми ваннами: мед может быть любым — цветочным, липовым, но обязательно натуральным, от пчеловода, не кормящего своих пчел сахаром.

А теперь рецепт.

В ванну наливается вода в объеме, достаточном для погружения тела с учетом того, чтобы область сердца была над поверхностью воды.

Температура воды в ванне должна быть 37-37,5^{0}С.

Температуру воды в ванне измерять не ртутным термометром, а только спиртовым. Я использовал спиртовой термометр, отпрессованный в пластмассу, предназначенный для измерения температуры воды при купании маленьких детей.

В налитой в ванну воде растворяются 2-3 ст. ложки меда и все тщательно перемешивается.

Время нахождения в ванне 20-30 минут, по самочувствию.

После принятия ванны не ополаскиваться, промокнуть тело полотенцем, но не вытираться и не растираться. В течение 30-40 минут полежать. Я обычно принимал ванны перед сном.

Периодичность принятия медовых ванн: 10 сеансов через день, затем 10 дней перерыв, и можно повторить курс.

Предполагаю, что данный рецепт медовых ванн может давать положительные результаты при неврозах, неврастении, стрессовых состояниях.

Медовые ванны полезны и здоровым людям в целях профилактики, так как мед является натуральным продуктом и не должен давать побочных эффектов. Единственное противопоказание – это аллергия на мед и пчелопродукты.

И в завершение: я не медик, я инженер, поэтому никаких советов не даю, но сообщаю лишь о том, что помогло мне. Могу дать только одну рекомендацию: прежде чем принимать медовые ванны, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Буду рад, если они кому-то помогут так же, как и мне.

Адрес: Слесаренко Николаю Тимофеевичу, 420078 г. Казань, ул. Ильича, д. 19/43, кв. 117.
E-mail: redisht@telecet.ru

А.П.: В своей лечебной практике не устаю рекомендовать пациентам применение лечебных ванн: скипидарных, из лекарственных растений, морской соли, горчицы, лечебных грязей и, конечно же, меда. В чем преимущества ванн:

а) доступность – нет необходимости идти в поликлинику и сидеть в очередях;

б) простота и дешевизна;

в) во время ванны «работает» поверхность тела человека, а это от 1,5 до 2 м^2, причем лекарство поступает непосредственно в кровь, минуя желудок;

г) минимум осложнений: если не подошла та или иная трава, можно прекратить ее использование и перейти на другую. Если организм не приемлет данный вид меда, возьмите другой;

д) возможность дозирования за счет изменения времени (длительности) процедуры;

е) прекрасная чистка организма – лучшая из всех предложенных;

ж) широкий круг заболеваний, при которых ванны дают значительный лечебный эффект. Не зря Залманов посвятил лечебным ваннам из скипидара практически всю свою жизнь. Поистине новое – хорошо забытое старое.

Есть и ограничения к их применению:

– активный туберкулез, декомпенсация сердечной деятельности, распадающиеся опухоли кожных покровов. Конечно, проблематично делать ванны больным, которым они рекомендованы, но не способным их принять самостоятельно (в силу инвалидизации), тут нужна посторонняя помощь.

По письму Николая Тимофеевича могу добавить:

в период реабилитации после инсульта принимайте по 1 ч. ложке цветочной пчелиной пыльцы или перги с добавлением пыльцы сосны по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, рассасывая во рту между приемами пищи. Срок лечения – до полного выздоровления.

В ванну добавляйте 5-7 ст. ложек меда, а если по каким-либо причинам ванны делать невозможно, делайте медовые компрессы:

2 ст. ложки меда растворить в 1 л кипяченой воды комнатной температуры, смочить ткань, слегка отжать и наложить на грудь-живот или на спину на 1,5-2 часа. Процедуры проводить через день до выздоровления.

ОТПОР ИНФАРКТУ

Инфаркт

В 1998 году, в октябре, меня посетил *инфаркт*. Да такой, что я успел побывать на том свете. Добрые люди — врачи — откачали, привели в чувство и сказали: живи дальше. А через полгода еще один удосужился заглянуть ко мне, но более легкий. Встретив его во всеоружии, дал отпор.

И вот с 1999 года я благодарный читатель «ЗОЖ» и пользователь многих ваших рецептов (мед, чеснок, лимон, всякие травы, перекись водорода и многое другое), с помощью которых я встал на гнущиеся ноги. Ну и, конечно, и это, наверное, самое главное, я пришел к познанию Бога. Ежедневно утром и вечером я разговариваю с ним. Конечно,

безбожнику и атеисту трудно сразу понять, что к чему, но постепенно, шаг за шагом, я постигал значение его в моей жизни.

Хотел бы поделиться своими успехами в борьбе за здоровье.

Вот уже полгода я каждый вечер и каждое утро обливаюсь холодной водой.

Это не ново, но я нашел свой способ:

вечером перед сном принимаю горячий душ — минут 10-15, а перед этим наполняю ванночку (50 л) холодной водой и кастрюлю 8 л. Все это стоит при мне на деревянной решетке в ванне. После душа я обрушиваю на себя 4-5 кастрюль холодной воды и сразу растираюсь жестким полотенцем.

Утром наливаю эти же емкости холодной водой и иду делать 15-минутную зарядку (вода за это время не успеет нагреться, она где-то 9-10°С). После зарядки иду в ванну и выливаю на себя эти же 5 кастрюль холодной воды, не прибегая к теплому душу.

Не буду расписывать, сколь хороши результаты, сами почувствуете через неделю, какое это блаженство. Кроме всего прочего, хожу с семьей на лыжах, катаюсь с внуками на коньках, на работу и с работы передвигаюсь пешком и в обед час хожу. О количестве болячек говорить не буду, потому что знаю, есть те, у кого их побольше. Но со своими борюсь, и помогают мне в этом окружающая природа, люди, заботящиеся обо мне.

Адрес: Арефьеву Василию Павловичу, 141551 Московская обл., Солнечногорский р-н, д. Андреевка, д. 17, кв. 198.

А.П.: Поддерживаю нашего читателя, его образ жизни после инфаркта выбран правильно. Советую:

приведенные выше сборы трав, соки, пчелопродукты, а также правильное антихолестериновое питание: низкожирные молочные продукты, растительные масла в качестве жиров, простую грубую пищу (если позволяет ЖКТ) и обязательно отруби 2-3 ст. ложки в составе суточного рациона – просто добавлять в пищу.

Растительная пища, подвижный образ жизни, отказ от курения — вот слагаемые успешного предотвращения ин-

фаркта и атеросклероза. И начинать необходимо уже сейчас, сегодня. Неужели нужно перенести 1-2 инфаркта, чтобы наступило прояснение в голове, чтобы создать систему борьбы с недугом?

СОСТАВЫ ДЛЯ ПРИЛИВА СИЛ

Ишемический инсульт

Я перенесла *ишемический инсульт*. Спасла меня невропатолог Ольга Петровна Зубенко. Никогда не забуду ее. Когда пришла в сознание, увидела добрые глаза, беленькую головку и ласковый голос сказал: «С днем рождения!»

А какое прекрасное отношение и терпение медсестер! Это такая поддержка была для меня, не избалованной заботой! Я болеть не умею, поэтому, поднявшись на ноги, ушла домой. Сделала состав, многим известный:

взяла по 200 г изюма, кураги, грецких орехов, 2 лимона. Прокрутила через мясорубку и добавила во вкусную эту смесь 200 г меда. Считается, что в целях восстановления сил принимать этот состав надо по 1 ч. ложке. Но я пила с чаем сколько хотелось — обычно 3-4 ч. ложки.

Это большое удовольствие: после приема разливается приятное тепло по телу. И, главное, смесь оказалась не просто изумительной на вкус. Через 2 недели я совсем перестала ощущать боли в сердце.

Правда, еще болела голова, нечувствительными оставались правые рука и нога. Но явный прилив сил уже чувствовался.

Делала упражнения, от боли «тихо» кричала, но восстанавливала шаг за шагом и руку, и ногу, и голову, старалась никому не мешать. Пила любимый чай:

соцветия календулы, мелисса, цикорий, мята, одуванчик, пастушья сумка, тысячелистник, малина, ежевика и листья вишни. Добавляла зверобой, душицу, пустырник.

Чай получается настолько пахучий, что от одного запаха уже делается радостно.

Делала ванны с листьями эвкалипта, лавра, грецкого ореха, со спорышем и растиралась обыкновенной солью вместо мыла (1 пачка на 1 процедуру).

Еще дали мне очень простой рецепт очистки сосудов:

1 стакан семени укропа и 2 ст. ложки корней валерианы залить 2 л кипятка и закутать хорошенько на 1 сутки. Затем добавить туда же 2 стакана меда, размешать и пить по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Выздоровление — большой труд. Зато, когда прошла обследование, сделала сканирование, врач сказала: «Послушай, да у тебя все на порядок лучше, чем у здорового!»

Восстановилась!

Адрес: Алексеенко Р.М. , 347600 Ростовская обл., г. Сальск, ул. Абрикосова, д. 9.

А.П.: Радуюсь вместе с читателями-пациентами, когда с помощью простых и доступных средств они уходят от таких грозных диагнозов.

Дополню: для приготовления ванны нужно брать не менее 150-200 г трав, которые помещают свободно в х/б мешочек, закладывают в него груз, чтобы во время отваривания (10-15 минут) трава не всплывала, настаивают 1-1,5 часа и сливают отвар в ванну. Температура воды в ванне от 38 до 42°С, время процедуры – 20-30 минут. Ее частота – 2-3 раза в неделю.

Стремитесь к тому, чтобы во время процедуры с больным был помощник. Все-таки человек после инсульта!

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

Я МОЛОДАЯ, ЗДОРОВАЯ, КРАСИВАЯ

Астма, хронический бронхит

Чем я только не переболела в своей жизни! Долго лечилась, искала новые подходы к выздоровлению. Остался только застарелый *хронический бронхит*. Но тут случилось сильное эмоциональное потрясение, результатом которого стала внезапно появившаяся *астма*. После двух приступов я решила, что должна от нее избавиться. Идти за дорогостоящими лекарствами не захотела, взяла в руки «ЗОЖ». Освоила дыхательную гимнастику А.Стрельниковой.

Особенно эффективными для меня оказались упражнения «обними плечи» и «насос». Гимнастику Стрельниковой сочетала с парадоксальными дыхательными упражнениями Бутейко.

Тренируюсь до сих пор. Использую и все позы «Йоги для всех».

В положении «березка» делаю «велосипед» и «ножницы». От бронхита и астмы применяю «позу льва», да и всяческие «мостики», наклоны, скручивания.

Теперь приступы астмы меня больше не беспокоят, удушья нет, разве только если уж очень сильно уработаюсь. (Уставать-то, конечно, мне не положено.)

Так что благодаря «ЗОЖ» я теперь молодая, здоровая и красивая женщина 68 лет.

Адрес: Оськиной (Айрапетовой) Евгении М., 101400 Казахстан, Карагандинская обл., г. Темиртау, пр. Комсомольский, д. 32/1, кв. 25.

Комментарий Александра Печеневского:

Опыт давней нашей читательницы Е. Оськиной пригодится многим. Бронхиальная астма – не приговор. Но астма, возникшая на фоне эмоционального потрясения, и астма как результат аллергической настроенности организма (а есть много других видов астмы по происхождению) – разные заболевания. И лечение астмы, как правило, индивидуально.

Но есть и общие подходы. Например, в фитотерапии этого заболевания используются различные растения. Начинать лечение со сбора трав не рекомендую.

Обычно начинаю с одной травы, которую больной пьет 2-3 дня, затем другая – такой же срок. Потом две испытанные травы – 2-3 дня.

Я называю такой метод введения трав «наслоением». Попробуйте и вы, если есть необходимость лечиться от бронхиальной астмы. А травы, их перечень, приведу:

алтей (трава и корень), семена аниса, багульник, почки и сок сосновых шишек, подорожник, донник, коровяк, мать-и-мачеха, фенхель, чистотел, кирказон, крапива, березовые почки и лист, хвощ полевой, фиалка трехцветная, кора ивы, корень девясила, первоцвет, липа, чабрец, пустырник, календула, солодка (корень), пион (корень), гулявник, душица, мох (цветы), ряска, тысячелистник и другие. Выделенные (подчеркнутые) предпочтительнее использовать в виде соков.

Всех компонентов взять поровну, 1 ст. ложку сырья заварить 400 мл кипятка, варить на малом огне 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды, остаток выпить на ночь. Курс – 1-1,5 месяца. Полезно перед началом курса фитотерапии пропить 10-15 дней этеросгель. Способ применения – на упаковке.

Если же астма протекает с обострениями в виде *бронхита*, советую увеличивать в составе сбора долю противовоспалительных трав:

подорожник, мать-и-мачеха, донник, календула, сосна, коровяк. Если 2-3 дня лечения не дают облегчения, присоединяйте природный антибиотик, полученный из семян грейпфрута: цитросепт.

Он свободно продается в аптеках. Дело в том, что многие пациенты вынуждены принимать синтетические антибиотики при лечении астмы. В результате у микробов вырабатывается устойчивость. Травы и с ними цитросепт обладают свойством широкого спектра воздействия на возбудителя. Например, цитросепт эффективен против кандиды (грибок), грамположительных и грамотрицательных микробов, кокков, вирусов, простейших (лямблий, амебы, трихомонады и др.). Последняя группа может быть причиной возникновения не только астмы, но и онкозаболеваний (исследования российских ученых).

Ищите, пытайтесь, находите и выздоравливайте.

ЛЕКАРСТВО ПРИНИМАЙТЕ НОСОМ

Гайморит, простуда

Я часто *простываю*. Научилась спасаться так:

беру стакан теплой воды, насыпаю 1 ч. ложку соли, добавляю 1 каплю йода, размешиваю, наливаю на блюдце, втягиваю носом простейший этот лекарственный раствор. Он, так сказать, проводит в носу свою работу, и я его выплевываю.

Таким образом, привожу нос в абсолютный порядок — без медикаментов — за два дня.

Лучше, казалось бы, и не надо. Но нынче случилось со мной примечательное лечебное чудо: когда начала при болезни носоглотки промывать нос и попробовала закапать вместо йода перекись водорода, из носа пошел на следующий день ни много, ни мало... гной. Я была в шоке. Потом взяла свою медицинскую карточку и перелистала ее.

Вот оно: давний диагноз — *гайморит*. Меня — это теперь абсолютно ясно — недолечили...

Так вот почему была постоянная боль над левым глазом! Похожий случай был у моей подруги. В итоге ее вертолетом доставили в областную больницу и долбили кость над бровью. Недолеченный гайморит — не шутка, ведь гной мог проникнуть в головной мозг!

В моем случае перекись водорода заменила, быть может, хирургическое вмешательство. Так что перекись водорода — еще более мощное лекарство, чем предполагают.

Адрес: Кусковой Раисе Егоровне, 612831 Кировская обл., Верхнекамский р-н, п. Рудничный, ул. Дзержинского, д. 20, кв.56.

СИБИРСКИЕ ТАЙНЫ

Гайморит, бронхит, ринит

Пишет вам пенсионерка из Белоруссии, но родом я из Сибири. Мои студенческие годы прошли в Новосибирске. Этот город стал для меня родным на всю жизнь еще и благодаря родителям. Их семейный союз длился 66 лет, папа прожил 86 лет, мама — 89. Оба вели здоровый образ жизни, любили природу. Мама собирала травы, знала и применяла их лечебные свойства. Мне особенно запомнились ее рассказы о сибирских парилках, которыми врачевали себя сибиряки.

Человека сажали на скамейку из осины в большой дубовой бочке и накрывали плотной воздухонепроницаемой тканью, оставляя голову поверх нее. Пар подавался по трубочке из стоявшего рядом с бочкой на плите 20-литрового бидона с 1-2 кг трав.

Травяным паром лечили *сердечно-сосудистые заболевания, кожные и суставные недуги, желудочно-кишечные нарушения*. Курс составлял 10-12 процедур, потом был перерыв.

Как-то приятели-сибиряки пригласили меня в свою баню, и я попробовала один из маминых рецептов оздоровительного пара. Вот он:

эвкалипт, мята перечная (2:1) плюс 10-15 капель пихтового масла и 1 л воды. Травы надо вскипятить, процедить, добавить масло и этим настоем периодически поливать камни, дыша паром в течение часа и делая перерыв по 5-10 минут вне парилки.

При этом происходит оздоровление всех органов дыхания, *гаймориты, бронхиты, риниты* пропадают. Человек дышит глубоко, без одышки и других побочных явлений.

Позднее я читала о том, как лесовод Прасковья Лосевская лечила страждущих травяным паром в одной из сибир-

ских деревень. Ее опыт был признан на международном конгрессе врачей в 2001 году лучшим в народной медицине.

Адрес: Барановой Валентине Афанасьевне, 214013 Белоруссия, г. Брест, б-р Космонавтов, д. 96, кв. 25.

А.П.: Уверен, такой метод использования травяного пара описан В. Афанасьевой впервые. Проверял в Интернете, пересмотрел массу народных и фитосправочников – нет нигде! Только вот список трав приведен небольшой. Его можно пополнить из перечня трав для лечения бронхиальной астмы.

Масла подходят: анисовое, эвкалиптовое, розмариновое, мяты, сосны, пихты и другие.

Баня – это могучее и древнее средство оздоровления организма. Но не всегда она под рукой. А выход есть.

2-3 л воды доведите до кипения. В кипящую воду добавьте 1-2 ст. ложки выбранной травы или смеси трав, хорошо перемешайте, оставьте под крышкой на 5 минут, вновь доведите до кипения. Снимите с огня. Поставьте на стул, сами садитесь на такой же высоты стул рядом. Заранее разденьтесь по пояс, укройтесь плотной тканью (хорошо подходит байковое одеяло) и вдыхайте пары в течение 10-15 минут.

Вначале будет жарко, со временем температура воды и пара снижается, и вы наклоняетесь все ниже над кастрюлей. На коже выступает пот. После процедуры – душ или обмывание теплой водой.

Оденьтесь тепло, лучше во что-нибудь хлопковое или шерстяное. Пейте травяной чай с медом и выздоравливайте. На улицу выходить не стоит. За вечер при бронхите, гриппе, ОРЗ – 1-2 процедуры. Эта процедура – хорошая профилактическая мера в межсезонье, при эпидемиях. И хорошая домашняя парилка! В нашей семье используется более 150 лет!

СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ

Заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез, грипп

Хотел бы поделиться двумя рецептами, которыми пользуются наша семья и все наши родственники.

1-й — настоящий, проверенный и испытанный многократно в лечении большинства *заболеваний верхних дыхательных путей* вплоть до *туберкулеза*.

200 г свиного нутряного сала нарезать кусочками, кипятить (растопить), шкварки убрать, сюда же добавить 1 стакан меда (желательно липового), на медленном огне, помешивая, всыпать 1 пачку какао-порошка до получения однородной массы и, периодически помешивая, дать остыть. Применять: на неполный стакан хорошего (не в пакетах) очень горячего молока взять полную ст. ложку этого состава, также помешивая, растворить и выпить за 15-20 минут до завтрака и также перед ужином.

В пользе можете не сомневаться, это проверено годами!

2-й — от заболевания *гриппом*.

Берем 1 таблетку стрептоцида, в чистой тряпочке растираем до порошкообразного состояния и нюхаем очень активно попеременно одной и другой ноздрей, чтобы прошло в носоглотку и т.д. Еще 1/2 таблетки кладем под язык (до полного растворения). Затем на 1 стакан кипяченой теплой воды — 1 ч. ложечку (без бугра) соли среднего помола и сюда же капаем 2-3 капельки йода. Прополоскав как следует горло, через некоторое время сразу почувствуете облегчение. Но это лечение желательно провести в начальной стадии заболевания.

Это наш семейный рецепт или совет.

Адрес: Масалеву Вениамину Ивановичу, 443086 г. Самара, ул. Ерошевского, д. 6, кв. 11.

ПРИ ФАРИНГИТЕ ПОМОГЛА ОБЛЕПИХА

Фарингит

Я около сорока лет отработал на дизельной электростанции. Цех этот — вредное производство. Там и подхватил *фарингит*. Врачи, конечно, помогали, но болезнь не сдавалась. Когда уходил в отпуск и занимался любительской охотой, фарингит исчезал. Видимо, хвойный воздух помогал. С выходом на работу все возвращалось. Помог мне случай. Завел в саду облепиху. И что-то подсказало: это – мое. Стал есть ягоды в разных видах и почувствовал облегчение. По-

сле сбора урожая ягоды с сахаром накладывал в 0,5-0,8-литровые банки с расчетом, чтобы хватило до следующего урожая. Держу в холодильнике.

Рецепт таков: на стакан кипяченой воды кладу 2 ст. ложки ягод, размешиваю, получается приятный маслянистый напиток. У меня постоянно стоит бокал с такой смесью. В любое время суток набрал в рот, посмаковал и проглотил.

Это натуральное облепиховое масло, оно смазывает и полость рта, и пищевод, и весь желудочно-кишечный тракт. Так что не только лечит фарингит, но и просто полезно.

У меня эта болезнь исчезла лет 20 назад с помощью облепихи. Пользуюсь для профилактики и по сей день — это и приятно, и полезно. И еще: сейчас я делаю сок облепихи.

Прокручиваю ягоды на мясорубке, отжимаю сок, смешиваю с сахаром 1:1 и разливаю в стеклянные бутылки, закупориваю. Ставлю в обычное подполье. Хранится до нового урожая. Тоже на 1 стакан 2-3 ст. ложки.

Желаю приятного лечения.

Адрес: Седойкину Борису Егоровичу, 692160 Приморский край, Терпейский р-н, с. Малая Кема, ул. Морская, д. 7.

ЗАМУЧИЛА МОКРОТА

Хронический обструктивный бронхит

Около двух лет я страдала потому, что постоянно в горле стоял «ком» — никак не отходила мокрота. Обращалась к терапевту, эндокринологу, делала УЗИ щитовидки, вроде все нормально. Пила таблетки, травы – безрезультатно. Отчаявшись, стала искать помощи у зожевцев. После того, как моя просьба была опубликована в рубрике «Отзовитесь!», мне пришло около сотни писем со всех концов страны. Тронута до глубины души!

Конечно, воспользоваться всеми советами просто невозможно. Я решилась принять на вооружение рекомендации москвички Людмилы Николаевны. Кстати, из почты я поняла, что очень многие страдают аналогичным недугом.

По всей вероятности, у меня *хронический обструктивный бронхит*, который на рентгене не просматривается и плохо прослушивается, только симптоматически.

В качестве быстрого средства, чтобы «убрать ком», надо сделать несколько глотков горячей воды. Поэтому термос у меня всегда под рукой. Если это не помогает, надо купить в аптеке ингалятор вентолин. Утром и вечером по 2 «впрыска» на вдохе (по инструкции), можно и чаще. Утром и на ночь после еды – прием 1,5 таблетки теопека (0,1 г). Вентолин и теопек расширяют бронхи, улучшают их работу, потому и мокроты становится меньше. Однако эти лекарства могут вызвать учащение пульса. Следите и в таком случае выпейте 50 капель валосердина с горячей водой.

Причиной обилия мокроты чаще всего служит хроническая инфекция. По этой причине, возможно, понадобится противовоспалительное средство эреспал.

В начале курса трижды в день я пью по 1 таблетке утром и вечером.

Но это дорогой препарат. Прежде чем принимать эреспал, проконсультируйтесь с врачом, уточните дозировку.

Один-два раза в день полезно пить сироп «Доктор Мом», разводя в рюмке 1 ч. ложку сиропа горячей водой.

Ежедневно требуется ингаляция с содой и настойкой эвкалипта. Трубочку на носик чайника можно приспособить самому, вода должна быть горячей, но не кипяток!

Перед сном стоит осторожно растирать спину (область бронхов и легких), верх груди, используя мазь «Доктор Мом» или скипидар.

Обязательны упражнения для развития мышц, связанных с бронхами, – движения руками в стороны и вверх.

К маечке в области груди хорошо подколоть мягкую шерстяную тряпочку, чтобы ненароком не застудить бронхи ночью.

Если бронхит носит аллергический характер, принимайте кетотифен.

Спать лучше на высоких подушках. Если «ком» стоит в горле, не отпускает, встаньте, походите, выпейте горячей

воды, потрите верх спины (через майку). Когда начнете закашливаться при попытке отторгнуть мокроту, примите 0,5 таблетки терпинкода. Но это только в случае приступа, если никак не получается избавиться от «кома». Уверена, что даже при соблюдении первых рекомендаций вам полегчает, как это произошло со мной. Но все же лечение, конечно, кропотливое, длительное, требует терпения. Думаю, сорокоуст о здравии, заказанный в церкви, ему способствует.

Адрес: Сергеевой Галине Николаевне, 347810 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Щаденко, д. 9, кв. 45.

А.П.: Добавлю, что при обструктивном бронхите, чтобы он не перешел в бронхоэктатическую болезнь, своим больным рекомендую делать «массаж» легких:

для этого вы принимаете коленно-локтевое положение, а ваш помощник накладывает ладонь на область проекции легких (кроме лопаток, позвоночника, почек) и производит кулаком второй руки короткие удары, меняя их интенсивность от слабых к более сильным. Процедура продолжается от 5 до 15 минут по утрам. Курс – 15-20 дней. Частота курсов – 1 раз в 2 месяца.

Кроме того, эта категория больных нуждается в усиленной вентиляции легких, как-то:

– пение песен по 10-15 минут в день, независимо от наличия музыкального слуха;

– глубокие вдох-выдох по 10-15 раз 2-3 раза в день;

– надувание шаров в такой же дозировке, как пение;

– использование дыхательных тренажеров;

– игра на «дыхательных» музыкальных инструментах (наиболее подходящий – губная гармошка).

При осложнениях заболевания, протекающих с температурой, принимают цитросепт по 20 капель 3-4 раза в день, разбавляя в настое трав (подорожник, мать-и-мачеха, сосновые почки, зверобой, алтей, фенхель – поровну, 1 ст. ложка на 300 мл воды, варить 5 минут, настоять 1 час, пить по 100 мл 3 раза в день с 1 ст. ложкой меда). Курс – 2-3 недели.

ИНГАЛЯТОР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Хронический тонзиллит

В детстве был болезненным, поэтому ингалятор БТР (банки, трубки, распылитель) был просто необходим и служил нашей семье очень долгое время.

Для его изготовления берем обычную стеклянную банку (0,7 или 1,0 л), обычную пластмассовую крышку, два отрезка ПХВ-трубки и распылитель. В крышке рядом, на расстоянии 40 мм друг от друга, делаем два отверстия, диаметр которых чуть меньше внешнего диаметра трубки, чтобы она входила в отверстие крышки очень плотно. Надо взять два отрезка трубки (длиной 100 и 200 мм) и вставить в отверстия крышки. Короткий отрезок должен отстоять от дна банки на 20-25 мм. На него надевается распылитель для мойки посуды (продается в хозяйственных магазинах). А верхний конец просто выходит в атмосферу. Второй, более длинный отрезок плотно вставляется в крышку на глубину 10-15 мм и всегда своим нижним концом должен находиться в воздушном пространстве над раствором для ингаляции.

Когда мы вдыхаем воздух через длинную трубку, под крышкой возникает разрежение, которое компенсируется атмосферным воздухом. Он, пройдя распылитель и короткий отрезок трубки, создает на поверхности множество пузырьков, лечебный воздух из которых мы и вдыхаем.

В качестве лекарственного раствора — антисептик. Я использую горячий отвар эвкалипта или ромашки. Чтобы увеличить период остывания и не обжигать руки во время процедуры, банку укутывают полотенцем. Остается добавить, что на длинный отрезок из соображений гигиены необходимо надевать мундштук, для каждого — свой, или иметь несколько длинных отрезков.

Это как кому нравится. Приведенные размеры — некритичны, и их можно изменять. Можно, в принципе, обойтись и без распылителя, но при этом эффективность ингаляции снизится. Ингаляция применяется в экстренных случаях, а вот для того чтобы вылечить *хронический тонзиллит* и приобщить себя к закаливающим процедурам, я два с полови-

ной года перед сном держал ноги в холодной воде из-под крана. Кто не может сразу — понижайте температуру воды постепенно, а время так же постепенно увеличивайте. 2-3 ст. ложки соли (поваренной, а лучше — морской) усиливают эффект лечения, и многие проблемы уйдут сами по себе. Попробуйте это простейшее средство. Оно того стоит!

Адрес: Нефедову Евгению Константиновичу, 347251 Ростовская обл., г. Константиновск, ул. Пролетарская, д. 32.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ПРО СМЕСЬ ШЕВЧЕНКО

Гастрит с повышенной кислотностью, запоры, изжога

Мне 72 года. Выписываю газету со второй половины 2001 года. А выписывать начал благодаря моей сестре, Сметаниной Тамаре Тимофеевне, которая живет в г. Беслане, теперь известном всему миру по трагическим событиям. Когда сестра звонила нам из Беслана, она всегда спрашивала, подписался ли я на газету «ЗОЖ». Я все обещал выписать. И вот в 2001 году сестра приехала к нам в гости и после долгих убеждений выписать «ЗОЖ» перед отъездом домой пошла на почту, выписала газету и подарила нам квитанцию с наказом, чтобы в дальнейшем продолжали выписывать газету сами.

А когда стали получать газету, прочитав 1-й экземпляр, я понял, какое это ценнейшее издание. И теперь жду с нетерпением каждый очередной номер газеты и читаю с авторучкой в руке. Делаю подшивки за каждый год. Завел толстую тетрадь, куда выписываю все заинтересовавшие меня рецепты или советы.

Теперь немного о себе.

Смесь водки с маслом по Шевченко начал принимать профилактически 1 раз в 10 часов вечера с 2001 года. И надо сказать, что она мне очень помогла стабилизировать работу желудочно-кишечного тракта.

До приема смеси у меня был *гастрит с повышенной кислотностью*, донимали *запоры и изжога*. Через месяц с мо-

мента приема водки с маслом ЖКТ стал работать как часы. (Тьфу, тьфу, тьфу, чтобы не сглазить.)

Адрес: Иванчуку Владимиру Тимофеевичу, 141100 Московская обл., г. Щелково, Пролетарский пр-т, д. 17, кв. 254.

Комментарий Ильяса Воронцова:

Ну что ж, Владимир Тимофеевич, поздравляю с улучшением здоровья! Водка в той дозе, которая входит в «оздоровительную смесь Шевченко», не может навредить. Больше того, выпиваемый напиток именно перед сном заканчивает процесс пищеварения в желудке, улучшает эвакуацию содержимого желудка в кишечник (поэтому, надо думать, прекратились изжоги). А масло, во-первых, разбавляет 40-градусный напиток до оптимальной концентрации (при случае постараюсь обосновать известную истину о том, что крепкие спиртные напитки следует разбавлять на 1/2). Во-вторых, в ответ на прием масла выделяется в просвет кишечника очередная порция пузырной желчи. Затем в течение ночи пузырь заполняется очередной, свежей желчью, которая усиливает перистальтику кишечника, что, конечно, способствует избавлению от запоров.

БЕЛОК ПРОТИВ ГАСТРИТА

Гастрит, язва 12-перстной кишки

Много всяких рецептов предлагается по лечению *гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки*. Порой они такие сложные, дорогие и требуют длительного лечения. Лично я вылечил у себя гастрит и язву 12-перстной кишки совсем простым рецептом за 7 дней. Вот как это у меня получилось.

Утром натощак (нельзя даже воду употреблять) выпивал белок двух куриных яиц, ничего не добавляя. Яйца обязательно свежие, от домашних здоровых кур. После приема белка можно было есть и пить только через 1,5-2 часа. За это время белок обволакивает и зарубцовывает больное место. Вечером за 1,5-2 часа до ужина выпить также два белка. И так 7 дней —

и вы здоровы. Во время лечения воздерживался от алкоголя, острого, перченого, соленого.

Анатолий Каримович Зиноров, Иркутская обл.

И.В.: Анатолий Каримович, вы собственным опытом подтвердили, что белок является обязательным строительным материалом в процессе обновления клеток и тканей. Этот процесс идет постоянно, ежедневно. Если в организме продолжается воспаление, как, при гастродуодените, или разрушение, как, например, при язвенной болезни, то белка необходимо особенно много. Более натурального, чистого белка, чем в куриных яйцах, в природе нет. Именно поэтому издревле куриный белок используется как прекрасное питательное средство. Может быть, кто-то из читателей нашего журнала помнит «гоголь-моголь», назначаемый ослабленным больным? Сейчас это средство не столь актуально. При тяжелом течении язвенной болезни одним из обязательных компонентов лечения является капельное внутривенное введение белковых препаратов, в том числе плазмы крови.

При приеме белковых продуктов через рот начинается переваривание белка в желудке с помощью фермента пепсина, который «работает» только в кислой среде. Это способствует расходованию пищеварительной способности желудка на продукт питания и, в свою очередь, уменьшает риск кислотно-пептического повреждения 12-перстной кишки. Ведь недаром режим и ритм питания для «язвенника» — обязательные условия успешного лечения.

ТАКОЙ КОВАРНЫЙ ДИВЕРТИКУЛ

Дивертикул пищевода

В «ЗОЖ» (№ 14 за 2004 год) я обратился к читателям вестника с просьбой дать совет по избавлению народными средствами от *дивертикула пищевода* — мешковидного выпячивания пищеводной стенки. Получил более 40 писем. Теперь, когда прошел относительно большой путь лечения, решил

рассказать об этом тем зожевцам, у которых, к несчастью, такая же болезнь.

Мне сейчас 73 года. Дивертикул пищевода обнаружили 20 лет назад. Когда спрашивал врачей, что это такое, отвечали: мол, не обращайте на него внимания. Мне ничего не мешало, не болело, я и не обращал.

В 2002 году решил сделать в диагностическом центре гастроскопию. Врач все время попадал зондом в дивертикул и никак не мог войти в пищевод. Даже ассистентка сказала: «Хватит больного мучить!» Но доктор, видимо, из профессионального самолюбия все же прошел в пищевод, осмотрел желудок. Упомянув про дивертикул, посоветовал мне есть жидкую пищу или запивать еду жидкостью.

Спустя полгода я стал замечать обильное слюноотделение, которое увеличивалось с каждым месяцем. Когда со слюной начал отхаркивать пищевые крошки, понял — виноват дивертикул. Направили на рентгеноскопию: дивертикул оказался размером в 3 см. Гастроэнтеролог посоветовала оперироваться, но мест в больнице тогда не оказалось. У кабинета врача разговорился с больным. Ему оперировали дивертикул, но, похоже, неудачно, ибо на протяжении трех лет 8 раз операцию повторяли, а удовлетворительных результатов все равно не было. Я сделал вывод: мое положение в 10 раз лучше, зачем осложнять себе жизнь?

А болезнь между тем свое брала: все больше выделялось слюны, за ночь ею наполнялась 100-граммовая баночка, стал плохо спать. Однажды вечером чистил зубы и, когда стал полоскать рот, вместе с водой сплюнул много пищевых крошек. Сообразил: дивертикул можно промывать, особенно перед сном. Каким образом? Пьем маленькими глотками теплую кипяченую воду, наклоняем голову до уровня колена и отхаркиваем глотками до тех пор, пока выходят пищевые крошки.

После таких полосканий стал лучше спать, меньше отделялось слюны. Однако, когда прошлой осенью снова сделал рентген, оказалось, дивертикул вырос до 6 см в диаме-

тре и 4 см в шейке. На семейном совете решили: нужна операция. Ее сделали в феврале.

Размышляя над своим лечением дивертикула пищевода, хочу дать читателям такие советы:

• Принимайте пищу, не торопясь, тщательно пережевывая и запивая жидкостями (компот, кисель, молоко, кефир).

• Если дивертикул небольшого размера, перед сном промывайте его, как описано выше. После чего выпивайте 1 ч. ложку тыквеола, а если его нет, глоток урины.

• Ежегодно контролируйте рост дивертикула (делайте рентген).

• По возможности избегайте гастроскопии пищевода и желудка (я грешу на тот случай, когда в 2002 году при гастроскопии дивертикул, очевидно, вытянули, дав толчок к его росту).

Владимир Тихонович Яковлев,
г. Москва.

И.В.: Мне потребовалось много внимания и времени, чтобы понять из письма читателя, что дивертикул находится в шейной части пищевода. Так? В механизме образования таких карманообразных выпячиваний пищевода решающее значение имеет дискоординация глотательной функции глотки, точнее сказать, нарушение функции верхнего и нижнего сжимателей глотки, которые играют роль впрыскивателя пищевого комка. Имеет значение врожденный или приобретенный дефект нервной регуляции сжимателей глотки и мышц пищевода.

В диагностике заболевания решающее значение придают рентгеновскому исследованию. Эндоскопист совершил врачебную ошибку, пытаясь провести весьма сложную манипуляцию. Если вы ему рассказали о проявлениях заболевания так, как описали, врач обязан был направить вас вначале к рентгенологу, а затем, получив рентгеновские данные, решать вопрос о целесообразности эндоскопии.

Теперь о лечении.

Крайне важно процесс еды превратить в культ.

Это, кстати сказать, всем полезно. Вы помните, как описывали в романах и показывают в кино традиции семейных

обедов? Это ведь целый обряд, торжественный ритуал! Какую-то роль в дисциплине приема пищи, наверное, играли молитва и благодарение Богу, беспрекословное подчинение отцу, который потому и сидел всегда во главе стола. Спешная еда стоя, из какой попало посуды, на ходу – результат нашей неразумности. Правда, и темпы жизни свое диктуют... Извините за лирическое отступление... Но культ еды с тщательным пережевыванием пищи, соблюдая известные правила трапезы, для вас так же важен, как, к примеру, правила дыхания для больного хроническим бронхитом. В дивертикуле с увеличением размеров «мешка» остаются кусочки пищи, слюна. Это вызывает гниение продуктов и воспаление слизистой оболочки, выстилающей дивертикул.

Поэтому необходимо после еды, особенно после ужина, выпить стакан серебряной воды. Причем люди с такой проблемой выпивают воду в определенном положении, маленькими глотками. Так, если дивертикул, например, расположен слева, целесообразно выпить воду, наклонив туловище вправо или так, как предлагаете вы – наклонив туловище вперед и т.д.

А почему именно серебряную воду? Да потому, что серебряная вода является уникальным, не вызывающим каких-либо побочных эффектов, универсальным обеззараживающим средством. Сейчас выпускают множество приборов для получения серебряной воды в домашних условиях. Кстати сказать, серебрители воды выпускали в 60-70-е годы (даже помню, что делали их в г. Сумы) и продавали в аптеках. По-видимому, с повсеместным применением разнообразных антибиотиков началось «головокружение от успехов», и производство серебрителей воды остановили. Сейчас все поняли, что применять антибиотики следует только по строгим показаниям. Поэтому вернулись к издревле известному, безвредному прекрасному обеззараживающему средству – серебряной воде. Серебряная вода с помощью специальных аппаратов, кстати, они доступны в продаже, получается путем электролиза химически чистого металла. Аппарат прост в применении, надежен, долговечен.

Несколько слов о хирургическом лечении дивертикулов пищевода. Операцию делают тогда, когда возникает угроза осложнений: воспаление, язвообразование, кровотечение, новообразование, прободение. В Москве есть специализированные отделения хирургии пищевода – во Всероссийском научном центре хирургии, в НИИ хирургии им. Вишневского и некоторых других крупных хирургических центрах. Суть оперативного вмешательства заключается в устранении мешка путем гофрирования и укреплении слабого места тканью самого больного (чаще всего это фасция).

ПО СОВЕТУ ВРАЧА ИЗ ВОЕННОГО ГОСПИТАЛЯ

Неспецифический язвенный колит

Я переболела *неспецифическим язвенным колитом*. Страдания были настолько сильны, что, когда провели исследование, лечащий доктор ахнула, как я могу терпеть «такие боли»! При этом выписанные лекарства не помогали — мучилась я бесконечно.

И тут мне повезло, я случайно пошла на прием к врачу военного госпиталя, которая оказалась замечательным специалистом. Внимательно посмотрела мои анализы и сказала, что поможет народное средство, но «это тяжелая процедура, вам понадобятся сила воли и терпение». И я взялась лечиться, как она мне предписала:

собрала 1,5 кг метелок конского щавеля (из расчета на 15 процедур), 100 г метелок залила 0,5 л воды и томила на медленном огне, пока не остался примерно стакан жидкости темно-коричневого цвета. За час до основной процедуры сделала очистительную клизму. Затем при помощи клизмы ввела в кишечник приготовленный настой. Трудность, оказывается, состоит в том, что необходимо не меньше 15 минут ожидать, пока настой проведет во внутренних органах свою лечебную работу, и не позволять себе освободиться от лекарства.

По моему опыту процедуры эти лучше всего проводить через день и сделать минимум 12. Облегчает их, правда, то, что чем дальше, тем легче переносишь лекарство — даже до 40 минут.

Ну и по совету врача из военного госпиталя на период лечения я исключила из питания какие бы то ни было консервы, колбасу, алкоголь и бобовые, норму хлеба уменьшила до двух сухих белых ломтиков, ела диетические крупяные супы с белыми сухарями и каши на воде с 1 ч. ложкой сливочного масла. Понятно, что алкоголь исключен абсолютно.

Прошло много лет, я еще долго придерживалась диеты, но больше ни разу не обращалась к врачам с жалобами. И это несмотря на то, что режим жизни был напряженный: всегда много работала и вырастила двоих детей. Однако беспокоить докторов не было с тех пор никакой необходимости.

Адрес: Москальченко Регине Константиновне, 456080 Челябинская обл., г.Трехгорный, ул. Кирова, д. 19, кв. 6.

И.В.: Неспецифический язвенный колит – самое тяжелое заболевание толстой кишки. Нисколько не преувеличиваю. Даже рак, своевременно обнаруженный, вылечивается легче, чем это заболевание. Отвар конского щавеля, применявшийся читательницей, встречается в числе народных средств лечения. Без сомнения, ваша удача была также результатом исключения продуктов, которые вызывают обострение заболевания.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШИЙ ВРАЧ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИК!

Неспецифический язвенный колит

В 1971 году я заболел *неспецифическим язвенным колитом*. А это серьезная болезнь.

Мне сильно повезло, что я дожил до своих 79 лет. Благодарю судьбу за то, что попал когда-то к хорошему терапевту. Он назначил лечение тысячелистником, и это буквально спасло меня.

Способ борьбы против болезни оказался несложен:

2-3 ст. ложки цветков тысячелистника заливал доверху кипятком в 0,5-литровой эмалированной кружке, плотно закрывал и оставлял на 30 минут. Потом процеживал, доливал до полного объема кипяченой водой и пил по 0,5 стакана перед едой.

Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв 10-15 дней. При обострении болезни перерыв делал не больше 1 недели.

Отмечу, что при лечении язвенного колита тысячелистником нужно кое в чем себя ограничить. Не пугайтесь, ничего особенного: в пище соблюдайте диету, избегая острого и соленого. (Некоторым не подходят молоко и молочные блюда, мне это не мешало.) И ... не катайтесь на велосипеде — при язвенном колите это противопоказано.

Вот и все ограничения, во всяком случае, по моему опыту.

...Через год я чувствовал себя неплохо. Позже вообще стал пить только отвар тысячелистника, особо его не настаивая и не чаще 8 раз в год.

Цветы тысячелистника собирал во время цветения. А цветет он, к счастью, долго...

И тут на меня свалилось новое испытание — в декабре 2003 года меня укусила за руку крыса. Результат — заражение! Потребовалось вмешательство хирурга, и была необходима прививка. А при моем неспецифическом колите прививка строго-настрого запрещена. Решили все же рискнуть. После прививки снова появились боли.

Что ж! Я решил вновь начать лечиться тысячелистником. И не ошибся!

Вернулся к настою. Пил спасительный напиток в течение всего года — делал перерывы не больше 1 недели. Сейчас чувствую себя хорошо.

Вот такое лекарство – тысячелистник.

И вот что такое хороший врач!

Кстати, алкоголь не употреблял. И не советую тем, кто лечится.

Алексей Анатольевич Лейбе,
Воронежская обл.

И.В.: Уважаемый Алексей Анатольевич! Как и в случае с лечением неспецифического язвенного колита у Регины Константиновны Москальченко из Челябинской области, ваш опыт вызывает искреннее восхищение. Я просмотрел некоторые справочники по фитотерапии и четких рекомендаций по лечению язвенного колита с помощью настоя тысячелистника не обнаружил. Испробовать средство могут и другие больные. С уверенностью можно сказать, что побочных эффектов от настоя тысячелистника быть не может.

ЛЕГКАЯ ЕДА

Профилактика заболеваний ЖКТ

Я хочу рассказать о том, что для многих не ново. Но «повторенье — мать ученья», особенно если учесть наше пренебрежительное отношение к правильному питанию.

Неупорядоченный режим питания нарушает *ритмичность работы кишечника*. А забота о перистальтике кишечника очень важна, и не только пожилым людям. Этому помогут продукты, богатые клетчаткой (ржаной хлеб, фасоль, гречневая, пшенная и перловая крупы).

Полезно употреблять овощи и фрукты, обладающие послабляющим действием: свеклу, морковь, капусту (квашеная капуста — санитар кишечника), тыкву, огурцы, помидоры, репу, морскую капусту, яблоки, сливы, виноград. Не будем забывать и о сухофруктах (чернослив, курага, инжир, изюм), молочных продуктах (творог, кефир, однодневная простокваша), меде. На ночь рекомендуется выпивать по стакану кефира с ложкой растительного масла, а отруби по столовой ложке добавлять в любую пищу. Стоит ежедневно натощак подолгу «жевать» 1 ст. ложку полсолнечного масла.

Улучшить работу кишечника можно слабительными сборами.

Например: лист сенны, кора крушины, плоды жостера, семена аниса, корни солодки (5:5:5:5:2). 1 ст. ложку сбора надо залить стаканом кипятка и настоять. Пить по четверти стакана на ночь.

Послабляющая паста:

чернослив (400 г) и инжир (250 г) пропустить через мясорубку, добавить мед (250 г) и измельченный александрийский лист (15-30 г). Принимать по 1 ч. или 1 ст. ложке, хранить в холодильнике.

Послабляющая и очищающая паста:

пропущенный через мясорубку изюм, мед, оливковое масло (по 100 г) и измельченная и просеянная через марлю сенна (40-50 г) плюс 2-3 ч. ложки льняного семени. Принимать вечером по 1 ч. ложке, запивая водой. Тем, кто хорошо переносит сенну, в дальнейшем дозу можно увеличить до 80-100 г.

Врачи — специалисты по ЖКТ советуют «убегать» от запора, выпивая утром натощак не только теплую воду, но и приготовленную с вечера смесь из нежирного кефира (150 г) со свежим свекольным соком (30-50 г) и 1 ч. ложкой морской капусты.

На подошве у нас расположены биологически активные точки, которые стимулируют работу ЖКТ, печени и поджелудочной железы. Поэтому целители считают, что очень полезно ежедневно несколько минут посвящать гимнастике ног.

Сидя на стуле, весьма полезно катать ступнями взад-вперед круглую палку. Упражнения можно дополнить питьем слабительного отвара из смеси листа сенны, ромашки, плодов жостера (3:2:1) по четверти-половине стакана 1-2 раза в день.

Способствует пищеварению и «салат красоты»:

стакан молока, 2 ст. ложки сырой овсянки, 1 ст. ложка грецких орехов, тертое яблоко, апельсин и 1 ст. ложка меда.

Для стимулирования нервной системы пожилым людям, страдающим атеросклерозом, пригодится народный рецепт настойки.

Ее делают из свежего шалфея (90 г), водки (800 мл) и воды (400 мл), настаивая в течение 40 дней на свету в закрытой стеклянной посуде. Принимают по 1 ст. ложке пополам с водой перед едой.

А вообще, принимаясь за отвары, начинайте с половины или четверти дозы, чтобы организм привык. К тому же надо

прислушаться к своему организму, определяя, подходит ли этот настой, отвар или паста именно вам. Ведь все мы — люди разные.

В. Страшевская,
г. Таганрог.

ПРО НЕДУГ ЗАБЫВАЕШЬ В ДВИЖЕНИИ

Язва 12-перстной кишки

Мне седьмой десяток, работающий пенсионер. Здорового образа жизни придерживался с детства, благодаря чему сохранил подвижность и бодрость. Сердечный ритм в спокойном состоянии 54 удара в минуту — экономичный.

Физические занятия полюбил со школьной скамьи. В армии нравились кроссы, занимал призовые места, позже стал бегать по утрам. Но постепенно, с прибавлением обязательных оздоровительных упражнений, таких, как подтягивание на перекладине, качание пресса, ходьба на ягодицах, на бег не оставалось времени. Делал только пробежки минут по 5.

Больше года назад по совету зожевцев начал бегать вечерами по 30-40 минут, примерно 5-6 км. На работу езжу на велосипеде — около 5 км в один конец. Раз в неделю обязательно посещаю баню. Какое это удовольствие — погреться в парной, похлестаться березовым веником, их я заготавливаю на весь год. Выйдя из парилки, окатываюсь парой тазиков холодной воды.

Проводил очищение по Семеновой, Малахову, голодал сутки в неделю по Брэггу, штудировал Травинку. Кстати, у последней много рекомендаций по водо- и глинолечению. Она же советовала (как и Болотов) брать щепотку соли на язык, сосать и сглатывать слюну, класть под язык семена укропа, массировать ежедневно воротниковую зону: помогает от склероза и старческого слабоумия. Взял на вооружение метод доктора Залманова: после 60 лет прикладывать грелку с горячей водой утром или вечером минут на 30 на

область печени, поскольку активность печени с возрастом снижается.

Но ни закалка с детства, ни парная, ни ежедневные физические занятия все-таки не уберегли меня от недугов. В 40 лет обнаружилась *язва 12-перстной кишки*, перешедшая в хроническую. После 50 появилась *аденома*. В декабре 2002 года прошел обследование. Биопсия показала доброкачественную опухоль, назначили лечение. Применял все доступные рецепты из «ЗОЖ», в том числе луковую шелуху. Аденома не исчезает, но я надеюсь эту болячку извести, доконать с помощью вестника и бега на длинные дистанции: мечтаю одолеть 10-километровый рубеж.

А вот с язвой получилось удачнее.

С первых дней знакомства с «ЗОЖ» принимаю перекись водорода, соль на язык, использую методику Болотова: без горчицы, лука, чеснока, квашеной капусты, соленой селедки не сажусь за стол. Вначале отказался от свежей зелени. Несколько раз использовал квасы на чистотеле, банановых корках. Лечился овощными жмыхами. Все жидкости (чай зеленый и черный с молоком, кофе) пью до еды, затем принимаю 1 ст. ложку оливкового масла и ем все, что есть на столе. Никаких диет не признаю. Во время еды выпиваю 1 ч. ложку рыбьего жира и заканчиваю трапезу кусочком соленой селедки, а через полчаса кладу граммульку соли на язык.

Как-то по весне дома не оказалось квашеной капусты. Заменил ее свежей и сейчас наворачиваю салаты из свежих овощей вместе с квашеной капустой и солеными огурцами. Каких-либо неудобств со стороны желудка и ЖКТ не чувствую. Кишечник освобождается ежедневно, порой и не один раз. Забыл про сезонные обострения гастрита и язвы.

После 60 лет начали беспокоить боли в коленях при движении, трудно стало вставать. В марте прошлого года появился сильный отек левого колена, к тому же «заработал» бурсит (ушиб при падении левый локоть). Лечу суставы всеми доступными рецептами из «ЗОЖ», есть улучшение — при беге и езде на велосипеде боль почти не чувствую. На мой

взгляд, лучше всего помогает бег на длинные дистанции: в суставах хорошо циркулирует кровь, насыщенная кислородом.

И напоследок. С досадой смотрю на тетенек и дяденек, не по годам состарившихся, обрюзгших, отяжелевших. Так и хочется перефразировать баснописца Ивана Крылова: «Уж сколько раз твердили миру, что лень гнусна, вредна; но только все не впрок, и в теле лень всегда отыщет уголок».

Не ленитесь, друзья! Жизнь — это движение.

Алексей Васильевич Жезлов,
г. Гатчина.

ЗАБАЛЬЗАМИРОВАННАЯ ЯЗВА

Язва 12-перстной кишки

В 1980 году терапевт, рассматривая мои рентгеновские снимки, спросил, давно ли болею *язвой 12-перстной кишки*. Про то, что у меня может быть язва, я не догадывался, хотя желудок действительно весной и осенью, бывало, сильно болел. Замечал даже кровь при рвоте.

Вот так и выяснилось, что я язвенник. Началось лечение: регулярно, дважды в год, ложился в больницу, когда начинались сезонные обострения, мучился... И так вплоть до 1992 года.

Я пчеловод. А пчелы в своем жилище активно используют прополис: заклеивают все отверстия, даже мышь, забравшуюся в улей, убивают и обволакивают прополисом, в результате чего она не издает неприятного запаха. Происходит как бы ее бальзамирование. Вот я и решил попытать счастья: «заклеить» прополисом свою язву.

В бутылку водки настрогал 10-15 г прополиса, дал настояться в темном месте 2-3 недели, ежедневно хорошенько встряхивая. Затем, не фильтруя, 3 раза в день за 30 минут до еды пил по 15 капель настойки в водном растворе. Неделю принимал — неделю перерыв, в основном осенью и весной. Как правило, 20 дней было достаточно, чтобы снять приступы боли, а в дальнейшем — и их возникновение.

Так лечился год, может, чуть больше. Затем настойку принимал весной и осенью уже раз в день — для профилактики. И с 1994 года к врачу не обращался: забыл, что такое язва.

Адрес: Пичу Леониду Ивановичу, 350916 г. Краснодар, ст. Елизаветинская, ул. Выгонная, д. 92.

И.В.: Уважаемый Леонид Иванович! Ваш опыт лечения с помощью настойки прополиса крайне полезен и для других язвенников. Вы очень правильно сделали, что настойку готовили на водке. По правилам, описанным в солидных справочниках, полезные свойства прополиса проявляются при экстракции в алкоголе крепостью не выше 70 градусов. В чистом спирте прополис не «отдает» свои полезные вещества.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ПЕЧЕНЬ

Болезни печени

В те далекие годы голода, холода, войны, изнурительного физического труда, послевоенных недостатков, плохого питания моя печень основательно забарахлила. Что резко отрицательно повлияло на все мое здоровье в целом. Я не мог ходить, сидеть, лежать, спать, кушать острое, кислое, соленое. Похудел. Было 72 кг, стало 56. Лицо пожелтело, согнулся, как серп.

Врачи меня лечили, но особого успеха не достигли. Короче, однажды я услышал резюме: «Ты не жилец, болезнь запущена». И остался я один на один со своей хворью. А было мне всего 25 лет, жить еще как хотелось. Стал я искать выход, сколько книг перерыл. И попалась мне, на счастье, одна церковная книжица, в которой говорилось о лечении медом. Я понял, что это мое верное лечение.

Мед — удивительное создание природы. По богатству компонентов, вкусу, аромату и целебному действию он не имеет себе равных. В его составе более 300 различных веществ, благотворно влияющих на сердечную деятельность, на нервную систему, на состав крови и кишечную микрофлору. Благодаря сложным ароматическим соединениям он дезинфицирует печень и почки. Человек, употребляющий по ложке меда в день, чувствует себя сильнее, спокойнее, выглядит моложе. В меде, говорят, сто лекарств. Такой силой обладает мед зрелый, влажность которого не превышает 18%.

Я стал принимать мед по 3 ст. ложки в день, но не более 100 г. Принимал, попивая чай из лечебных трав и ягод — шиповника, мяты, липы, душицы, зверобоя, чабреца, малины, пустырника. 1 ложку утром, 1 — в обед и 1 — вечером. За месяц я съел 3 кг меда и почувствовал облегчение: боли в животе прекратились. Во второй месяц также употребил 3 кг меда и поправился на 2 кг.

Стал понемногу диету нарушать. За осень и зиму я съел 18-20 кг меда и ощутил себя совершенно здоровым. Набрал прежний вес, отменил диету, на лице появился румянец. Я не пил, не курил, а только радовался жизни и тому, что без врача себя вылечил. Всегда прислушивался к своему организму, что хорошо ему, что плохо. Жить надо с умом и по совести. Не жадничать. Я всегда из-за стола выхожу немного голодным. И без хорошего сладкого сна не будет здорового сердца и крепкой нервной системы.

Я всегда загружаю себя умеренным трудом, все время в движении. Как сказано в Священном Писании, в поте лица своего добывай хлеб свой. Для очищения организма необходимо 1-2 дня в неделю поститься, или голодать, как теперь говорят.

Буду рад, если мой опыт кому-то поможет.

Адрес: Козлову Ивану Д., 413320 Саратовская обл., с. Питерка, ул. Малая Бережная, д. 6.

ОВЕС, ОВЕС И ЕЩЕ РАЗ ОВЕС

Камни в желчном пузыре

Мы с мужем уже немолодые (ему 71, мне 65 лет), но здоровьем Бог не обидел. Все зубы целые, и волос на голове много. Тем не менее не железные. Начали понемногу прихварывать. У мужа объявился *сахарный диабет*, у меня — *остеохондроз*.

Мне удалили *желчный пузырь с камнями*, хотя до операции я не очень страдала, но врачи настояли и «выдрали» его. Вот уже 3 года живу без пузыря, и... ничего. Я зоотехник по образованию и знаю, что желчный пузырь отсутствует только у лошадей (и лосей). А что они едят? Основа рациона —

овес. Муж мне привез мешок овса, и я всю зиму пью отвар из него вместо воды. Почему зиму? Удобно. У нас печное отопление (после перестройки котельные позакрывались).

Каждый день ставлю на плиту чайник с овсом (2/3 стакана овса на 1,5 л воды), и, пока печь топится, он стоит, медленно кипит. Это 1,5-2 часа. Выкипает 1/3 объема, потом настаивается еще часа 2 — и готово. Пью, сколько захочу, перед едой.

Пробовала молоть овес в кофемолке, но, во-первых, это хлопотно, каждый раз молоть, во-вторых, получается каша — пить неудобно. Так вот, печень меня не беспокоит никогда, зато я чувствую, что овес очень комфортно действует на мой желудочно-кишечный тракт. Раздаю знакомым и родным овес, все довольны. Только надо учесть, что овес может быть протравлен химикатами (как семенной материал). Это опасно.

Адрес: Сикорской Лидии Петровне, 641325 Курганская обл., Кетовский р-н, с. Садовое.

Комментарий Ильяса Воронцова:

Возможности лечения отваром овса, по-видимому, до конца не изучены. Научные и практические исследования продолжаются, особенно интенсивно работа проводится на Бийском фармацевтическом комбинате, где разработан, например, препарат «Овесол» на основе овса молочной спелости. Хорошее средство, неоднократно наблюдал положительное действие для профилактики и лечения болезней печени и желчных путей. Об этом пишу не потому, что против приема отваров овса. Вовсе нет! Если есть качественный овес, без сомнения, можно следовать вашему опыту. А вот при невозможности приобрести это зерно вполне оправданно принимать «Овесол» в течение 1,5 – 2 месяцев два-три раза в год.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

ПОКА АДЕНОМА МЕНЯ «СЛУШАЕТСЯ»

Аденома предстательной железы

Давно заметил: если у человека что-то наболело, он тянется к людям, ему хочется выговориться, поделиться своей бедой. Вот и мне, накопив определенный опыт зожевца, захотелось поговорить «вслух», рассказать о своем поединке с разными недугами, в первую очередь с *аденомой*.

Началось все 1 мая 2003 года. «Обмыли» мы с друзьями праздник, добавил я пару кружек пива, вечером посидел на холодной скамейке у дома. Уже часов в 10 вечера застопорилось мочеиспускание, заклинило намертво. Не спал всю ночь — думал, что отпустит.

Утром сын отвез меня в больницу, и только в 3 часа дня катетер избавил меня от внутреннего напора мочи. Главный врач больницы, хирург Василий Афанасьевич Баулин порекомендовал не спешить на операционный стол, составил план лечения. С тех пор аденома меня «слушается». Вот что я делаю.

На ночь постоянно привязываю на область мочевого пузыря «Цирконий-Невотон», о котором прочитал в «ЗОЖ», всегда наготове держу обычный магнит, осиновое полено. Чай теперь пью только с крапивой — по рецепту одного зожевца, который писал на страницах вестника, что «держит» аденому крапивой уже 10 лет.

Занимаюсь калмыцкой йогой, выполняю специальные физические упражнения. Засиживаться нельзя ни в коем случае — аденома сразу же напомнит о себе.

Взял на вооружение прогулки за час до сна. Прохожу примерно 2 км, дышу свежим воздухом, грызу тыквенные семечки — они «отрезвляюще» действуют на аденому. Спиртное — не более 100 г на семейных праздниках, пива — ни грамма.

Вот так мне удается держать аденому в руках. Пока она меня «слушается».

Адрес: Анищенко Василию Петровичу, 442060 Пензенская обл., Башмаковский р-н, пгт Башмаково, ул. Калинина, д. 50.

Комментарий Виктора Костерова:

Автору не откажешь в упорстве и последовательности лечения аденомы простаты. Наряду с общеукрепляющими процедурами (прогулки перед сном) он использует и специальные вроде физических упражнений по системе калмыцкой йоги. Но хочется сделать ряд замечаний и дополнительных рекомендаций. Во-первых, не указан вид крапивы, которую вы используете, а ведь читатели народ дотошный. Я со своей стороны могу порекомендовать использовать крапиву двудомную. Во-вторых, не указываете, какую часть крапивы применяете. Очевидно, корни и корневища, во всяком случае, при аденоме простаты именно корни целесообразно использовать, причем лучше в виде настойки. Прогулки перед сном – это хорошо, но еще лучше движения более интенсивные, та же ходьба, но в таком темпе, в результате которой на спине появляется легкая испарина, но только легкая. Вообще ходьба – это один из лучших видов лечебного движения, именно при ходьбе работает большая группа мышц, проявляя при этом общестимулирующее действие. Уделяет внимание читатель и специальной гимнастике (калмыцкая йога) – замечательно. Но многие ли владеют этой йогой, думаю, что нет, поэтому привожу пример специальных упражнений как дополнительное средство при лечении аденомы простаты.

1. Лечь на спину, поднять вверх ноги и двигать ими, имитируя езду на велосипеде. Выполнять упражнение 4-5 ми-

нут. Если нагрузка великовата, можно делать короткие перерывы.

2. «Ходьба» на ягодицах. Это упражнение можно выполнять на полу или сидя на жестком стуле, имитируя те же движения. Время ходьбы – 3 минуты.

3. Встать прямо. Ноги поставить на ширину плеч, положить ладони на низ живота. Медленно приседая, выпячивайте живот. Так же медленно вдыхайте, одновременно надавливая ладонями на низ живота. Вдох – 5-10 секунд, после чего выдохните и расслабьте живот.

Если при выполнении упражнений появится желание помочиться – это хорошо, значит, вы делаете все правильно.

Особенно ценно данное упражнение выполнять натощак с еще полным мочевым пузырем, а днем принимать мочегонный чай с листом черной смородины и цветками таволги, можно только с листом брусники или толокнянки.

Для заварки взять 2 ч. ложки сырья на стакан кипятка, настоять 10 минут таволгу со смородиной и 20 минут брусничный лист или толокнянку. Пить по стакану 3-4 раза в день. Как только появится первое желание помочиться, начинайте упражнение.

4. Лежа на диване, вытянитесь. Делайте «бочку». Для этого возьмитесь руками за колени, подтяните их к подбородку. Делайте «бочку» не менее 30 раз.

Указанные упражнения делать в день 2-3 раза.

ПРО КОРНИ КРАПИВЫ И ЛИСТ ОРЕШНИКА

Аденома предстательной железы

Расскажу о том, как «уживаюсь» со своей *аденомой предстательной железы*.

В 1997 году я попал в больницу с почечными коликами. При обследовании врачи обнаружили у меня аденому. Предложили операцию, но я отказался. При выписке врач мне сказал, что, мол, аденома еще молодая и через год-два я все равно к ним попаду на операцию, а пока велели понаблю-

даться у участкового уролога. Через месяц после выписки из больницы я пришел к урологу на прием.

Часа через два попал к врачу в кабинет. У нас получилась доверительная беседа, а когда я сказал про операцию, то Владимир Александрович Дремычев, так звали врача (царство ему небесное), сказал: «А зачем тебе это нужно, ты видишь, сколько ко мне на прием стоит мужчин, и это почти все после операции, ходят ко мне с жалобами по многу лет, когда с аденомой предстательной железы можно жить всю жизнь, только нужно соблюдать некоторые простые правила и принимать регулярно травы».

Правила эти — не простывать, не застужать ноги, не сидеть на холодном, не злоупотреблять острыми блюдами и т.д. А травы: на зиму заготовить лист орешника (насушить) и корень крапивы. Зимой принимать: лист орешника помять и 1-2 ч. ложки на бокал или стакан кипятка, часа 2 настоится и в течение дня выпить. Корень крапивы: накопать, хорошо промыть, измельчить ножом, сложить в банку, залить спиртом и настоять 15-20 дней, и 1/2 ч. ложки корня на стакан чая принимать 1 или 2 раза в день.

Я принимаю эти травы только зимой. А летом на огороде ем петрушку, укроп, сельдерей, щавель, тархун, огурцы свежие, помидоры (ограниченно), лук, чеснок (ограниченно) и др. Но нужно помнить постоянно, что заболевание предстательной железы требует индивидуального подхода.

Сейчас появилось много разнообразных советов, препаратов и рецептов для лечения предстательной железы без хирургического вмешательства, но нужно твердо помнить, что все лечение необходимо согласовывать с участковым врачом.

Адрес: Иванчуку Владимиру Тимофеевичу, 141100 Московская обл., г. Щелково, Пролетарский пр-т, д. 17, кв. 254.

В.К.: Автор данных рекомендаций указывает, какую часть крапивы применять, а именно корень. Хотя также забывает назвать вид этого растения (нужно брать двудомную потому, что есть еще жгучая). Заготавливает автор, а значит

и использует, лист орешника, это правильно, подскажу, что при этом некоторые пользуются ботаническим названием – лещина, а это все равно, что лесной орех. Многие больные считают, что более эффективно «работает» кора лещины. И это вполне возможно. Заготавливать кору нужно с молодых ветвей и в то время, когда она довольно легко отделяется от древесины, а это период весеннего сокодвижения. Однако эффективнее все-таки травянистое растение грушанка круглолистная. Ее нельзя отнести к редким, но собирать довольно проблематично, поскольку биомасса ее мала, ведь рост грушанки всего 10-15 см.

Я, например, на протяжении многих лет в качестве лечебно-профилактического средства использую водно-спиртовой экстракт, состоящий из

цветков зверобоя, корневищ крапивы и цветков золотой розги, его условно называю «Звекразол». При этом из цветков зверобоя и корневищ крапивы готовлю спиртовую вытяжку, а из золотой розги – водную, потом обе смешиваю, в соотношении 2:2:1, довожу водкой до 25 процентов.

Почему именно такой процент алкоголя, да потому, что это самый низкий порог, при котором блокируется рост и развитие бактерий, то есть исключается закисание.

Принимать звекразол следует по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и на ночь. Принимать продолжительно курсами по 1 месяцу с 10-дневным перерывом.

НЕ В ПОЧКАХ ЛИ ПРИЧИНА?

Камни в почках

Мне 76 лет, но я еще подвижен и относительно здоров для своего возраста, хотя лет десять назад чувствовал себя гораздо хуже. До сих пор с удовольствием вожусь в огороде: сажаю, поливаю, пропалываю. Для меня это и зарядка, и отдых. Главное в нашем возрасте – это не перетруждаться, все делать в меру.

Многие из нас страдают такими распространенными болезнями, как *повышенное давление, головные и сердечные боли,*

головокружения. Мы, конечно же, начинаем принимать лекарства от сердца, анальгин от головной боли, сбивать давление. В общем, глотаем кучу химии. И я не был исключением. Но однажды сердце так допекло, что пришлось обратиться к врачу. После обследования он меня направил на УЗИ – проверить почки. Я был в недоумении: при чем здесь почки, если у меня болят сердце и голова?!

УЗИ все-таки прошел, и врач выдал мне такой вердикт: *камни в почках* больше 1 см, нужно от них избавляться – и посоветовал рецепт из так называемой народной медицины (чему я был удивлен, ведь врачи не очень-то ее жалуют). Он рекомендовал пройти 2-месячный курс лечения отваром корней подсолнуха.

Не буду долго описывать весь процесс, а напишу, каково стало мое самочувствие после него. Камни в почках растворились и благополучно вышли песком, причем совсем безболезненно. Тут же пришло в норму давление, в связи с этим исчезли головные и сердечные боли.

Конечно, существует немало причин возникновения повышенного давления и головных болей. Но все же не могу удержаться, чтобы не посоветовать: не спешите глотать таблетки, если не знаете точной причины своих недугов. Проверьте почки. Возможно, в них вся причина. Подлечив их, вы избавитесь сразу от нескольких бед.

1 стакан дробленых корней подсолнуха нужно проварить 5 минут с момента закипания в 3 л воды на малом огне. Отвар слить, остудить и хранить в холодильнике, корни тоже. В день выпивать по 1 л отвара в несколько приемов, независимо до или после еды. Затем эти же корни (из холодильника) второй раз залить 3 л воды и проварить уже 10 минут, а в третий раз — в том же количестве воды 15-20 минут. Из одного стакана корней получается 9 л отвара на 9 дней приема. На 2-месячный курс лечения мне понадобилось 7 стаканов корней.

Теперь корни подсолнуха в моей домашней аптечке — лекарство №1. Пью отвар из корней для профилактики 2 раза в год и чувствую себя хорошо.

Подсолнухи выращиваю на огороде в достаточном количестве, хватает родным и знакомым.

Вдобавок ко всему прочему значительно улучшилось состояние моих суставов, чего я никак не ожидал. Но недавно перебирал подшивку «ЗОЖ» и наткнулся на статью Б. Болотова, в которой он описывает чрезвычайно полезные свойства корней подсолнуха. В частности, он пишет, что за курс лечения из организма человека выводится до 3 кг солей. Вот и объяснение для моих омолодившихся суставов!

Адрес: Кулию Алексею Никифоровичу, 347660 Ростовская обл., Егорлыкский р-н, ст. Егорлыкская, ул. Луначарского, д. 119.

В.К.: Повышение артериального давления как следствие почечной патологии – это довольно распространенное явление. Автор приводит методику, в которой применяется корень подсолнуха. Я лично довольно долго присматриваюсь к этой методике. Меня смущает один момент, с какой целью один и тот же корень используется трижды? Ведь с каждым разом концентрация биологически активных веществ будет понижаться, а она там и так довольно символична, ибо на 3 литра воды берут всего 1 стакан корня. Что там останется после третьего кипячения? Если разработчик этой методики стремился по ходу лечения уменьшать концентрацию (от кипячения к кипячению) – это еще выдерживает критику, если же все дело в экономии корня подсолнуха, то, извините, это не тот вариант. Мне приходилось заниматься выведением почечных камней с помощью настоев горца птичьего (спорыша). Мало того, что спорыш способствует растворению почечных камней, он еще прекрасно нормализует обменные процессы, препятствуя образованию новых.

Настои надо готовить из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка. Кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут и пить по 1 стакану 3 раза в день до еды на протяжении 2-3 месяцев.

Больным, которым «невтерпеж», то есть надо все сделать быстро, что никак нельзя приветствовать, я рекомендовал в свое время настойку корней шиповника.

Знайте, когда ведете заготовку этих корней, измельчайте их сразу после заготовки, пока они еще сырые, в противном случае измельчать их придется зубилом. Готовить настойку на водке, заливая 50 г корней 0,5 л водки, настоять надо не менее 1 месяца и принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения длится 1-2 месяца.

РАСТЕТ ЛЕКАРСТВО ПОД ОКНОМ

Камни в почках

Об этой траве я был наслышан давно. Первый же раз увидел в московском Ботаническом саду на горках-клумбах – мясистые, лоснящиеся листья и великолепный цветок на прямостоячей ножке. А с 1975 года бадан прижился у меня на участке прямо под окном.

Более полную информацию о лекарственных свойствах бадана получил от сослуживца Николая Семеновича Порошина, которого *язва желудка* вынудила выйти на пенсию по состоянию здоровья. В течение года он пил настой листьев этого многолетника и благополучно излечился от недуга, чему удивились даже хирурги клиники имени Н.Н. Бурденко. Об этом и рассказывал мой сослуживец, щедро раздавая корневища целебной травы всем желающим. Здравствует он и по сей день, продолжая в оздоровительно-профилактических целях применять настои многих трав, в том числе и бадана.

Теперь расскажу о собственном опыте использования бадана. Завариваю его, как чай. К слову, почти исключил из употребления любые «стандартные» чаи, поскольку от них постепенно появляются запоры. Бадановый же чай комфортно обеспечивает нормальный стул, более того, его можно применять при лечении поноса.

Поделюсь, как собираю и завариваю чай.

Снимаю листья с корневищ уже весной, после схода снега, и заканчиваю глубокой осенью. Лист должен быть крепким, слегка шероховатым, без опрелостей и наростов. Цвет – ближе к коричневому, реже – к желтоватому.

Нельзя брать листья, на которых сохранился первозданный зеленый цвет – они еще не дозрели. Но нельзя и передерживать, ждать, когда высохнут, иначе станут превращаться в труху.

Сразу же листья замачиваю в чуть теплой воде и через 10-15 минут мою их под краном тоже в теплой воде мягкой волосяной щеткой. Черенки отделяю: они у меня идут вторым сортом или для наружного применения. Листья не сушу, а слегка подвяливаю при комнатной температуре, переворачивая несколько раз в день. Затем скручиваю 5-6 листьев в плотную трубочку, секатором нарезаю небольшие дольки и еще немного, более интенсивно подсушиваю: они не должны крошиться, когда их перебираешь.

Кондиционные листья изумительно пахнут, а когда их заваришь — источают еще более приятный аромат. Храню их в картонных или бумажных коробках 3-4 года.

При заварке на чайник в 1-1,5 стакана беру 1-1,5 ст. ложки, в течение дня завариваю эту массу еще 2-3 раза. Первый раз настаиваю 5-8, последний – 20-30 минут. Каждый раз заварку надо сливать полностью в отдельную посуду, тогда вкус и запах чая будут почти одинаковы и утром, и вечером.

Однажды после такого утреннего чаепития меня потянуло облегчиться по малой нужде. И вдруг – звяк! – что-то упало в унитаз. Это был камень, почти сантиметровый, размером с фасолинку: незадолго до этого обнаружили в *почке* пару *камней*. Я начал увеличивать дозы чая из бадана, вскоре вышел и второй, меньший по размеру камень, что подтвердило потом и УЗИ.

В одной из редких книг прочитал, что в Китае много веков назад бадан применяли «при капельном истечении мочи». Нетрудно догадаться — речь идет об аденоме. Аденома у меня была – начальная стадия. Уже дважды пил по полтора месяца тыквеол, мизерными дозами по 3-4 раза в день натощак мускатный орех. Вместе с тем склонен считать, что помог избавиться от недуга в основном бадан.

Виктор Михайлович Андреев,
Московская обл.

В.К.: Растворение камней в почках с помощью бадана (какого, автор не указывает, очевидно, толстолистного) – рецепт довольно оригинальный. У меня к нему есть вопросы. Известно, что в бадане много дубильных веществ, а они, как принято считать, действуют закрепляюще. Да об этом и сам автор говорит, что можно применять при лечении поноса. Запоры же, по утверждению автора, являются следствием постоянного употребления стандартных чаев и являются предметом его забот. Не может ли явиться лишней заботой и рецепт с использованием бадана для выведения камней из почек? Для этих целей есть и другие способы. Но стопроцентных сомнений высказать не могу, если помогло человеку, и хорошо, это самое главное. Больше того, выскажусь в пользу бадана, поскольку в этом растении до 22 процентов арбутина, как в брусничном листе, а последний является мощным противовоспалительным средством. Ведь почечная патология сопровождается воспалительными процессами. Тем не менее людям, страдающим запорами, колитом, бадан использовать нецелесообразно.

КИСТЫ НА ПОЧКАХ СДАЮТСЯ СОКУ ЛОПУХА

Поликистоз почек

У меня сейчас горячая пора – время сбора трав. Но все-таки выкроила минутку и решила написать проверенный рецепт от *кист на почках*. Пока лето, вполне резонно приготовить себе спасение. Август — последний срок для приготовления сока!

Молодые листья лопуха промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок, слить в стеклянную посуду и поставить в холодильник. Пить очень строго по схеме, не пропуская ни одного приема. 1-й и 2-й дни – по 1 ч. ложке 2 раза в день, 3-й, 4-й и последующие дни – по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс — месяц.

В первые дни увеличатся выделения с плохим запахом, изменятся цвет и запах мочи, больше откашливается мок-

рота. Через месяц после окончания лечения нужно сделать УЗИ. В большинстве случаев кисты рассасываются, но если еще остались, то повторить курс. Можно провести их три — после каждого – месяц перерыв.

Сок лопуха справляется также с кистами яичников, кистомами, даже с туберкулезом мягких тканей.

Если же болезнь запущена и кист много или, хуже того, поликистоз, то надо еще попить и настойку от хламидий, убрать вирусы, но это уже другой разговор.

Ф.Турцева,
г. Уфа.

В.К.: Автор рекомендует довольно простой способ лечения поликистоза почек. Наверняка многим читателям хотелось бы уточнить, какой брали лопух, то есть какого года жизни, поскольку лопух – растение двулетнее. Я бы со своей стороны порекомендовал первого года жизни.

В народе с поликистозом борются и другим способом – чистотелом.

Для этого делают настой, заваривая 2 ст. ложки сухого чистотела в 0,5 л кипятка, настаивают 10 минут, фильтруют и принимают всего по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Курс лечения – 3 недели, после недельного перерыва повторить.

Часто после хирургического вмешательства киста почек появляется вновь.

В этом случае для предупреждения ее появления хорошо пить сок калины по 1 ч. ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды и на ночь курсами по 2-3 недели с двух-трехдневным перерывом.

ЦИСТИТ БИЛ РЕДКО, ДА МЕТКО

Цистит

Делюсь опытом лечения *цистита*. О нем я знаю не понаслышке. Он случался у меня 1-2 раза в год. Редко, но метко, так что в первые часы боль доставала до самого сердца. Казалось, хуже быть не может. Хорошо, что я была готова к

этим приступам. Но начать лечение пришлось все-таки с таблеток и капель:

на всякий случай в холодильнике храню цистенал. Накапала 8 капель на кусочек сахара (можно взять 1 ч. ложку песка) и подержала под языком или за щекой до растворения. Потом выпила 2 таблетки нитроксолина. А к нижней части живота приложила пришитую к марле собачью шерсть (можно взять шерстяной шарф или рукавичку). Лежала на животе, подложив небольшую подушечку.

А через пару часов достала свои «источники знаний» — накопленные за многие годы народные методы лечения. Я их регулярно собираю в общие тетради по алфавиту.

Сначала применила очень популярный метод.

Хорошо промыла 2 ст. ложки пшена, залила 2 стаканами теплой кипяченой воды и хорошо помешала, растирая крупу ложкой, пока вода не стала мутновато-белесой. Ее надо пить по полстакана 3 раза в день, можно и больше.

Потом сделала отвар из трав.

Вскипятила 1 л воды, бросила туда 1 ст. ложку семян укропа и корней петрушки (но лучше было бы семян), прокипятила 6 минут, добавила по 2 ст. ложки петрушки и цветков василька синего. Через полчаса процедила. Параллельно приготовила 2 л морса из клюквы (можно использовать черную смородину) и стала пить так: полстакана отвара из трав и полстакана морса.

При цистите следует пить не менее 2 л жидкости в день, так как с водой быстрее вымываются бактерии. Можно пить минеральную воду, лучше щелочную.

Таким образом, я лечилась два дня, соблюдая постельный режим. Конечно, из пищи исключила все острое, маринованное и жареное. Хорошо, что в холодильнике оказалась очищенная морковь — из нее я быстро сделала сок.

Цистенал пила по 5 капель, а нитроксолин по 2-3 раза в день не менее 7 дней. А травы можно заваривать и из других составляющих. Вот несколько вариантов:

лист брусники — 1 ст. ложка на стакан кипятка или горсть на 3 стакана: 15 минут кипятите на медленном

огне, охлаждаете, процеживаете и принимаете маленькими глотками в течение дня.

1 ст. ложку толокнянки (это медвежье ушко) заливаете стаканом кипятка, кипятите на маленьком огне 4-5 минут под крышечкой, добавляете немного питьевой соды. Настаиваете 1-2 часа и пьете теплым за 20-30 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.

Возьмите 2 ст. ложки сухой крапивы и 1 ст. ложку корней солодки, прокипятите 10 минут в стакане воды, охладите, процедите и доведите объем до начального. Пейте по полстакана за полчаса до еды в течение 5 дней.

Очень хорошо снимает жжение в мочевом пузыре и при мочеиспускании.

Почки, кору или листья осины (подойдет любое сырье) — засыпьте 20 г в стакан кипятка, прокипятите 10 минут, настаивайте полчаса и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

1 ч. ложку корней аира болотного на стакан кипятка настаивайте 20 минут и принимайте по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Ягоды и листья лесной земляники — 2 ч. ложки на стакан кипятка — настаивайте 10 минут и пейте по полстакана 3-4 раза в день.

Как видите, рецептов много, выбирайте любой или чередуйте. Надо хорошо пролечиться, иначе болезнь может вскоре напомнить о себе снова, и тогда уж не обойтись без антибиотиков.

Все мы знаем, что болезнь лучше предупредить. Так вот, для предотвращения цистита есть свои простые меры. Прежде всего соблюдать личную гигиену: подмываться 2 раза в день. Во-вторых, сами понимаете, не переохлаждаться. О поддержании иммунитета, думаю, даже не стоит напоминать.

Адрес: Кузьминой Надежде Алексеевне, 630124 Новосибирская обл., г. Новосибирск-124, ул. Толбухина, д. 41, кор. 1, кв. 159.

В.К.: Способ использования пшена при лечении мочеполовой системы вышел из недр народного целительства. Мне приходилось слышать это от очень уважаемых врачей старой формации, правда,

чаще его использовали при почечной патологии и готовили, не просто заливая кипяченой водой комнатной температуры, а грели, доводили до кипения, настаивали буквально 1 минуту, затем процеживали. Пили по 1 ст. ложке каждый час первый день, затем второй день по 50 мл 5-6 раз в день, далее еще неделю по полстакана 3 раза в день до еды.

Случаев такого исцеления много, то есть налицо статистика. Не знаю, есть ли такая статистика у автора, но способ, который она приводит, имеет право на существование.

Далее автор рекомендует мочегонные травы. Их много, и все они подходят, но, на мой взгляд, лучшие из них – это

брусничный лист и толокнянка, а лист земляники хорош как общеукрепляющее средство.

В приведенной методике пропущена одна очень существенная деталь. Ведь известно, что при обильном мочевыделении наблюдается повышенный выход калия с мочой, важнейшего элемента для функционирования сердечной деятельности. Чтобы избежать этих проблем, необходимо образовавшийся дефицит компенсировать.

Для этого достаточно употреблять в пищу продукты, содержащие в большом количестве калий. В упрощенном варианте это капуста, картофель, курага (запомнить легко, все начинаются с буквы К.)

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

РАЗНОТРАВЬЕ ПОЛЕЙ И ЖАВОРОНОК В НЕБЕ

Артрит, артроз

По возрасту я пенсионерка (63 года), с букетом болезней, как водится. И, конечно же, внимательно прочитываю каждый номер вестника.

Поначалу симптомы каждой болезни, о которой читала, находила у себя. Поделилась со своей приятельницей. Она успокоила, сказала: «Надо сопереживать людям, а не примерять их беды, так рехнуться можно». За три года подписки я научилась спокойствию, научилась радоваться за выздоравливающих и сочувствовать тем, кто еще ищет свое лечение.

Полностью согласна с теми, кто пишет, что надо как можно больше времени проводить на природе. Неплохо и сочетать приятное с полезным — это работа на огороде, походы в лес, рыбалка.

Я очень люблю лес. Все лето хожу за грибами. Когда идешь по дороге, любуешься разнотравьем, от которого пахнет медом. Глаз радует цветной ковер. И такое спокойствие в душе наступает, что забываешь про все болячки и невзгоды. Картину дополняют жаворонки в небе...

Люблю не только лес, но и реку. Около деревни протекает небольшая ключевая речка Жалинка. Купаться в ней холодно, а вот сполоснуть лицо, руки, ноги очень здорово. На рыбалку ходим на реку Тверцу за 2 км. Иной раз и рыбку не поймаешь, зато воздух какой — чистый, свежий, дышишь — не надышишься. И такой заряд бодрости получаешь, на всю неделю хватает.

А в заключение хочу предложить простой способ лечения *артрита, артроза*.

Листья фикуса (того самого, что был распространен когда-то) нарезать узкими полосками и заполнить флакон с тройным одеколоном, предварительно отлив из него половину в другой пузырек. Закрыть пробкой и настаивать месяц. Листья фикуса выделяют белое лечебное молочко. Когда будете резать листья, вы его увидите. Чем дольше стоит ваша настойка, тем лучше. При возникновении боли в ногах, руках мазать и растирать их до теплоты. Затем укутать теплым платком или шарфом. Лучше делать все это на ночь.

К сожалению, фикусов-то стало мало, но найти еще можно.

Адрес: Барышевой Тамаре Сергеевне, 170000 г. Тверь, Октябрьский пр-т, д. 95, кор. 5, кв. 167.

СНЕГ С СОЛЬЮ – МЕТКИЙ РЕЦЕПТ

Артрит, артроз

По профессии я учитель биологии, в школе проработала сорок лет. Вышла на мизерную пенсию в две тысячи рублей. Но тружусь не покладая рук.

Я травница, много трав выращиваю, помогаю друзьям, ставлю различные эксперименты в саду и на огороде — живу интересной жизнью. Зимой пряду, вяжу, да и домашние животные требуют ухода. Так что скучать некогда.

Изучаю вестник. Особенно меткий рецепт соли со снегом для лечения *артрозов и артритов*. Но я его пропустила через свое сердце и сделала так:

сначала массаж с пихтовым, скипидарным (любым) натиранием, потом снег на 3-4 минуты. Снова длительный массаж и сухое тепло. Эффект поразительный, и никаких ожогов.

А вот предлагаю свой рецепт, у кого есть какие болячки.

Вечером, перед сном, через чеснокодавилку пережать 2-3 зубчика чеснока, истолочь, что осталось нераздавленным. 1 ч. ложку масла растительного и несколько кристалликов соли (можно и без нее), кусо-

чек хлеба со спичечную коробку съедаю, запивая глоточком воды, и ложусь спать.

После недели приема — отличный сон, шум в ушах прошел, не кружится голова, сердечко перестало покалывать, а самое главное — хорошо работает кишечник. Этим рецептом пользовалась моя бабушка.

Адрес: Анисимовой Нине Григорьевне, 662730 Красноярский край, Шушенский р-н, с. Каптырево, ул. Большая, д. 26.

«ЗОЖ»: М-м-да... Снег с солью против артрита. Года два назад мы опубликовали этот рецепт, предложенный еще сельским врачом Николаем Штабом. Признаться, натерпелись изрядно. У большинства все прекрасно получилось. И боли исчезли если не раз и навсегда, то, по крайней мере, на длительный срок.

Но были и неудачники. Среди них в первую очередь обладатели сверхчувствительной к холоду кожи, во-вторых, те, кто к рекомендациям относится по принципу: чем больше, тем лучше. Сказано: на стакан снега взять одну ст. ложку соли — берут две. Названо время удержания компресса – 3-4 минуты — держат 7, а то и более. Действительно, Штаб говорит о 7 минутах, но ведь и признает, что у него глаза от боли на лоб полезли, и ожог получил, правда, от артрита избавился.

Комментарий Виктора Костерова: Да, действительно, метод Штаба, который впервые опубликовал способ лечения суставных заболеваний с использованием снега и соли, драконовский, то есть очень жесткий. Несмотря на то, что некоторые больные испытывают серьезные побочные действия, например ожоги, метод тем не менее оправдал себя. Да и на что не пойдешь, если болезнь припечет. В оправдание следует сказать, что часто побочные действия наблюдаются по вине самих больных, которые нарушают технологию, как правило, не соблюдая экспозицию, то есть время нахождения смеси на больном суставе и концентрацию соли. Не стоит забывать и об индивидуальной чувствительности. Ведь кому-то подходит, а кому и не очень. Предложение автора о модификации этого метода заслуживает внимания. Автор

рекомендует начинать процедуру лечения с массажа больного сустава скипидаром, а после воздействия смеси Штаба (1 стакан снега с 1 ст. ложкой соли) заканчивать опять массажем с тем же скипидаром. Хотя по рекомендациям самого Штаба надо брать 2 стакана снега и один стакан крупнозернистой соли. Получается, что скипидар раздражает рецепторы кожи, вызывая усиленный прилив крови к больному суставу, затем мы сразу добиваемся охлаждения смесью, а повторным массажем мы опять разогреваем охлажденный сустав. Если сравнить, правда, с некоторой натяжкой, это получается, как контрастный душ.

Заслуживает внимания и второй рецепт в отношении устранения шума в ушах и головокружения. Как известно, указанные признаки появляются как следствие атеросклероза. Улучшение состояния склеротических кровеносных сосудов с древних времен проводили с использованием чеснока. Взять хотя бы известный всем тибетский рецепт молодости, в основе которого лежит прием настойки чеснока ежедневно по специальной технологии (по типу «горки»), начиная с одной капли и доводя до 25 и обратно. Я знаю многих больных, которых не устраивает чеснок по определенным причинам. Шума в ушах и головокружения можно избежать, принимая ежедневно по 1 ч. ложке настойки цветков клевера, которую можно сделать самим.

Для этого во время цветения летом нарвите головок цветков красного клевера, когда они еще не совсем распущены, поместите их в сосуд рыхло, то есть не утрамбовывая, и залейте водкой так, чтобы уровень водки был выше цветков. Настоять надо 21 день, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды 2-3 недели, а также после каждого появления симптомов.

В аптечной сети можно найти пищевую добавку, которая называется атероклефит, в состав которой также входит клевер. Можно воспользоваться и другим средством, которое называется эластинол. Он состоит из чеснока и клюквы, обработанных по специальной технологии.

МОИ ПЯТЬ КУРСОВ

Артроз

В свои 78 лет — вплоть до последнего времени — не могла ходить даже с двумя костылями-палками, такой сильный был *артроз*. Тазобедренные суставы ныли вообще нестерпимо. От боли зачастую не могла спать.

А сегодня хоть на улицу и не выхожу, но уже гуляю на лоджии.

Помогли пять курсов «бабушкиной растирки», о которой вычитала в «ЗОЖ» (№16 за 2002 год).

Состав: 1 бутылочка йода (10 мл), 1 бутылочка камфарного спирта (10 мл), 10 таблеток анальгина и 300 мл спирта. Растиралась 2 раза в день и принимала по 1 ч. ложке сабельника болотного.

Пришлось пропить еще и 2 упаковки «Сустав Актив». Что делать!

Успех пришел через полгода. Хочу это подчеркнуть — надо действовать последовательно и терпеливо. Мгновенного результата не будет.

Зато двигаюсь!

Адрес: Кутузовой Лидии Ивановне, 170003 г. Тверь, ул. Веселова, д. 24, кв. 56.

В.К.: В принципе все процедуры рецепта лечения суставных заболеваний, предложенного автором, очень логичны. Однако приведенный состав является только обезболивающим средством, причину болезни он не устраняет, то есть не лечит саму болезнь. Я, например, за основу взял бы лечение настойкой сабельника болотного (как внутрь, так и наружно в виде компрессов).

Сабельник надо принимать не по 1 ч. ложке, а по 2, а если вес большой, то и по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Лечение продолжительное: через каждый месяц его приема должен следовать недельный перерыв, и таких курсов может быть и 2, и 3, и 4.

Ведь сабельник и снимает воспаление, и обезболивает, и вообще обладает специфичным исцеляющим действием на больные суставы. А приведенный автором состав можно использовать как дополнительное обезболивающее средст-

во. Абсолютно права читательница, утверждая, что лечиться надо не менее полугода. Но, на мой взгляд, даже в том случае, когда за основу берем сабельник болотный, включая дополнительные компоненты (я, например, беру брусничный лист, а автор – обезболивающий состав), для излечения суставной болезни этого явно недостаточно. Дело в том, что при продолжительной болезни, а особенно в случае длительного использования нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), наблюдается разрушение хрящевой ткани сустава. Сегодня для его восстановления широко применяется хондроитин сульфат и глюкозамин сульфат. Эти соединения были получены из панциря дальневосточных крабов. Но в настоящее время установлено, что эти соединения присутствуют и в хитиновом покрове насекомых, в частности в теле пчел. Следовательно, можно приготовить лекарственное средство, используя тела пчел. В апитерапии (пчелолечение) есть понятие «спиртовая вытяжка пчелиного подмора». Проще говоря, это настойка павших пчел. Эту настойку используют наружно в виде компрессов и втираний в больные суставы.

Для приготовления спиртовой вытяжки нужно взять 1 стакан павших, то есть умерших, пчел, залить 0,5 л водки, настоять 3 недели в темноте, профильтровать, набухшие от водки тела отжать, все объединить.

В аптечной сети можно приобрести препарат артра. Чтобы получить первый заметный лечебный эффект, нужно пропить артру не менее 4-5 месяцев, да к тому же он очень дорогой. Тем не менее хочу заметить, что указанное средство работает.

ИЩИ СВОЕ ЛЕКАРСТВО

Артроз коленных суставов

Вот уже год, как мучает меня *артроз коленных суставов*. Что только я не делала, чем только меня не лечили, пока наконец не поняла, что во всем сама виновата. Колени щелкали, болели уже давно, но я не обращала на это внимания. А обратилась к врачам, когда боль стала невыносимой. Очень помог мне Чекалов Сергей Анатольевич, врач-невропатолог

из дома-интерната для престарелых. А позже был еще один замечательный врач в моей жизни, ревматолог Копилов Евгений Иванович. Только они объяснили мне, что, если я хочу жить и ходить, нужны прежде всего зарядка с щадящими упражнениями, здоровый образ жизни. «Ищи свое лекарство, пробуй — и найдешь», — сказано было мне. И я нашла.

Почти год уже утром и вечером сосу растительное масло, пропила два курса настойки сабельника и два курса настойки с кедровыми орехами.

А сколько мазей перепробовала — не сосчитать. Зарядку делаю ежедневно, упражнения придумываю прямо на ходу.

С середины февраля принимала «холодотерапию»: 2 стакана снега плюс 1 стакан соли.

Ожоги лечу без слез, они подживают. Жалею только об одном — что снег растаял. Страшно только начать, а потом от радости улучшения ничего не страшно.

Но и это еще не все. Приобрела ипликатор Кузнецова. Вот это класс! Бывает, заснуть без него не могу. А помассирует им муж мне спину — и все в порядке. Надо бы еще похудеть. При росте 172 см я вешу 106 кг. Тяжела, скажете? Да и сама знаю, но нет у меня силы воли. На один день только и хватает воздержания от пищи. А этого мало. Часто на подъемах испытываю одышку и усталость, сердце вот-вот выпрыгнет из груди, а ведь мне только 46 лет. И пожить хочется.

Адрес: Гагариной Ирине, 155360 Ивановская обл., г. Пучеж, ул. Грибоедова, д. 4, кв. 52.

В.К.: Наконец-то нашлись пациенты, которых лечили хорошие врачи, и они им благодарны, а то очень часто приходится слышать нарекания в их адрес. Правильно делали эти врачи, рекомендуя зарядку, причем с щадящими упражнениями. Я в таких случаях говорю: «При суставной патологии мало движений – плохо, а слишком много движений – еще хуже». Движения должны быть нормированы, и нормировать их должен сам больной. Как? Да по самочувствию.

В отношении лишнего веса. Если вы озадачены этим вопросом, но не очень, возьмите за правило два очень простых требования.

Во-первых, после 18 часов ничего не есть, и, во-вторых, не набирайте лишних калорий, особенно за счет жиров.

Сейчас лето, попробуйте пить больше свежевыжатого яблочного сока, ну а если есть захочется, скушайте пару яичек, сваренных очень круто (варить 10 минут). И еще одно, если вы любитель эффективных способов лечения, попробуйте апитерапию, я имею в виду пчелоужаления. Посмотрите, какой будет результат. Этим методом сейчас владеют многие, даже проводят курсы обучения. Я, например, заканчивал в Рязанской медицинской академии. В крайнем случае, найдите очень опытного пасечника. Но только помните о возможной аллергии на пчелиный яд, использование которого может закончиться плачевно. Но если вас когда-то жалили пчелы, пусть даже в детстве, лечиться пчелиным ядом вам можно. Ищите, не зря же вы свое письмо так и назвали: «Ищи свое лекарство».

ЗАПАХ КИРКАЗОНА Я ЗАПОМНИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Артроз, артрит

Мой муж был военным летчиком 1-го класса, командиром корабля, влюбленным в свое дело. У него *заболели коленки*. Но заявить об этом — значило уйти с летной работы. Такого допустить он, конечно, не мог. Однажды, когда был в Эфиопии в командировке, довелось ему подолгу держать ноги в воде Красного моря, и ему стало лучше на целых полгода. Перестройка не обошла и армию, и пришлось мужу в 37 лет уйти на пенсию. Из Узбекистана мы перебрались к моим родителям в районный городок на Волге — Николаевск — и окунулись в сельскую, по сути, жизнь. Нас это не пугало. Напротив, мы с рвением принялись работать: огород у дома, еще дачный участок 15 соток. И колени у мужа тут же дали знать о себе. Осенью, как только перебрали картошку, он уже не мог ходить, все время лежал.

Мы тогда еще ничего не знали о золотом усе. Свекровь дала цветок после того, как рассказали о своей беде.

Я сделала настойку всего цветка целиком на 0,5 л водки и делала мужу компрессы на ночь.

Уже после первого наутро он почувствовал себя лучше, а после 7 компрессов совсем забыл про свои коленки. А до этого ни в какие травы не верил.

Теперь же весь наш дом в лекарственных растениях. Одного золотого уса больше 100 штук. В середине февраля он цветет вовсю. Запах — одно очарование, недаром зовется «каллизия душистая». Каланхоэ у нас вырастает до 3 м. И тоже цветет. А алоэ, если ему не хватает места в горшке, выбрасывает корни вверх из земли, и они, как лианы, свисают к полу. Индийский лук, муррайя, плющ, катарантус — все это в доме. А в огороде 10 растений. Нынешним летом запланировано посадить еще 20. Мне все это очень нравится, хотя, конечно, требует времени, труда и... терпения. Я делаю всевозможные настойки, собираю травы, семена, особенно такие, как

чистотел, девясил, лофант, мелисса, мокрица, шалфей, расторопша, эхинацея, календула, щавель конский, подорожник и т.д.

Осенью с мужем посадили деревья: каштаны, липы, березы, рябины... Деревья в нашей степной местности, близкой к полупустыне, только людьми и посажены. Да и травы — редкость, разве что бессмертник. От нас соленое озеро Эльтон, о котором в свое время писал «ЗОЖ», всего в 200 км.

Хочу еще рассказать об удивительном растении кирказоне. Помню, в детстве в деревне у бабушки, ныне покойной, в избе всегда стоял резкий запах. Я запомнила его на всю жизнь. Это был запах кирказона. И сейчас, спустя 40 лет, я тоже пользуюсь этой травой при любой температуре.

Когда никакие лекарства не помогают, стоит заварить кирказончика, выпить 2-3 глотка, лечь, укутаться — все! Пропотеешь как следует — и температура не возвращается.

Бабушка всех своих пятерых детей, 15 внуков, 30 правнуков лечила таким образом.

Уже после смерти бабушки я долго искала ее любимую траву, пока не убедилась, что в литературе называют ее кирказон и рекомендуют как мочегонное, противовоспалительное, обезболивающее средство, снижающее кровяное давление. За счет активизации нервной системы оно помогает при кожных заболеваниях.

Привезла я матери в Балашов этой травы. У нее много лет *экзема*, на ногах — особенно. Попила она травки, примочки раствором кирказона поделала и впервые носки могла снять. Одна родственница страдала сильными головными болями, у нее даже зрение стало ухудшаться, предлагали операцию. Она от безысходности стала пить кирказон, и в больницу ложиться ей не пришлось. Она дала попить травки своей подруге, которая устала от бессонницы и астмы. «Скорую» вызывала по нескольку раз в день. Ей тоже помогло: и бессонница ушла, и приступы удушья стали реже. И другие примеры можно привести. Кирказон и пищеварение улучшает, давая послабляющий эффект, и сосудорасширяющее действие оказывает. Эффективен при отеках различного происхождения, при повышенном артериальном давлении.

Как его употреблять, как готовить? 1 ч. ложку измельченной травы залить 2 стаканами холодной воды. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день после еды как болеутоляющее и противозудное средство.

Для компрессов берут 2 ч. ложки нарезанных корней. Заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение получаса, процеживают. И еще один настой: 1/2 ч. ложки травы залить стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Принимать внутрь по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Здоровье наше напрямую связано с экологией. Кто с этим поспорит? А в каком состоянии наша матушка-природа? В самом плачевном. Вот наш городок считается чистым. Но это только потому, что все постоянно убирается, вовсю работает комбинат по благоустройству, умные комитеты. А что же сами люди? Они только сорят под носом друг у друга.

Мы живем у самого берега Волги. За 13 лет, как только

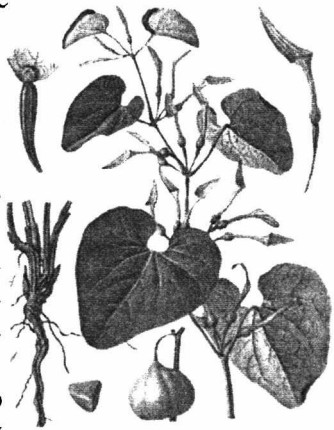
приехали сюда, очистили немалую территорию берега и овраг, засыпанный мусором. Но следить и убирать приходится постоянно. Кто-нибудь, даже ночью иногда, да притащит мешок с мусором и вывалит его на самое чистое место. Как-то осенью пошла я в лес по грибы. И вернулась расстроенная от всего увиденного: весь сосновый бор в мусоре. Просто свалка, хоть плачь. И так, знаю, по всей России.

Я призываю всех порядочных людей хоть немного задуматься: что же мы оставим нашим детям? Да, проблему экологии должны решать государственные головы. А пока они решают, мы утопаем в мусоре. Все эти красивые пластиковые упаковки, одноразовая посуда и прочее ничего хорошего нам не принесли. Продукты в них зачастую несъедобные, зато за упаковки мы платим денежку (она входит в стоимость товара).

А что делается весной и осенью, когда все убирают свои приусадебные участки от листьев и ботвы — дым на всю округу. Хотя известно: жечь вредно, да еще сырое. Уж куда лучше в уголке огорода прикопать, будет на следующую весну удобрение.

Адрес: Ждановой Г.Ф., 404032 Волгоградская обл., г. Николаевск, ул. Волжская, д. 2 а.

В.К.:. Подробно рассказать о кирказоне — этом удивительном растении не хватит печатного места. Но вкратце скажу, используется он только в народной медицине, и наиболее выраженные его свойства такие: обезболивающее, мочегонное (почему и используют при водянке), противовоспалительное и особо отмечу его способность расширять кровеносные сосуды, что ведет к снижению артериального давления.



А если бы спросили меня о возможностях золотого уса, я бы

был намного сдержанней, чем автор. Вы его явно перехвалили, хотя что-то в нем есть. Ведь люди верят нам и в случае отрицательного лечебного результата могут вообще разувериться в траволечении. Я знаю много людей, которые в нем разочаровались, правда, может быть, это индивидуально.

ГИМНАСТИКА И МЕД С СОЛЬЮ ЛЕЧАТ СУСТАВЫ

Артроз, коксартроз, остеохондроз

Почти в каждом номере «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!» встречаю просьбы помочь справиться с *артрозом, коксартрозом, остеохондрозом*.

Я медработник и, советуясь со специалистами — неврологами, ортопедами, хирургами, свою 85-летнюю маму лечу так: на ночь втираю в область суставов смесь из 3 ст. ложек меда с 1 ч. ложкой соли. Курс лечения — 10 дней, перерыв — неделя. Днем мама сама втирает в больные суставы мази хондроксид и Софья с пчелиным ядом.

Кроме того, мама постоянно делает гимнастику.

Исходное положение: лежа на спине (на полу):

- Сгибание-разгибание ног в коленях, 4-5 раз.
- Сгибание-разгибание рук в локтях, 4-5 раз.
- Поднимание правой руки и левой ноги вверх сколько можно — вдох, опустить — выдох. То же — левой рукой и правой ногой — по 4-5 раз. Темп медленный.
- Ноги согнуты в коленях. Попробуйте держать себя за бедра и проводить наклоны коленями вправо-влево, пытаясь достать пол. По 4-5 раз в каждую сторону.
- Отдых. Расслабиться, просто полежать 1 минуту.

Исходное положение: лежа на боку:

- Лежа на правом боку, рука — под головой, левая — на туловище. Корпус прямой, пятки, ягодицы, затылок — на одной линии. На счет 1-2 поднять левую руку и ногу вверх — вдох. На счет 3-4 — опустить — выдох. То же — на другом боку. Выполнить упражнение по 3-4 раза.

• Подтягивание колен к груди, по 4-5 раз. Это упражнение нужно делать, лежа и на боку, и на спине.

• Вращение прямой ногой от себя и на себя. Это полезное упражнение при коксартрозе.

Исходное положение: лежа на правом боку.

• Нижняя, правая нога согнута в колене (для устойчивости). Левая — прямая. Левая рука согнута на талии. Правая согнута и лежит под головой. На счет 1-2-3 — полкруга ногой — вдох. Дальше: 4-5-6 — полкруга — выдох. Повторить 4-5 раз. То же самое проделать на другом боку, другой ногой, тоже 4-5 раз.

• Лежа на животе, расслабиться. Отдых — 1 минута.

• Исходное положение: лежа на животе, руки — одна на другой, подбородок лежит на ладонях.

• На счет 1-2 поднять правую ногу вверх — вдох; 3-4 — опустить, выдох. То же — левой ногой. По 3-4 раза.

«Стегание» пятками по ягодицам. Если не достают — в воздухе, сколько позволяют согнутые колени. По 6-8 раз.

Темп — средний.

Исходное положение стоя:

• В упоре руками (ладонями) о спинку стула, о стену, переминаться (имитация ходьбы на месте) с пятки на носок, дышать носом, по 8-10 шагов каждой стопой.

Исходное положение — то же.

• Достать правым коленом левый локоть — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Другим коленом достать противоположный локоть по 4-5 раз.

• Спокойная ходьба по комнате — 1-1,5 минуты.

Адрес: Бакулевой Лилии Антоновне, 617760 Пермская обл., г. Чайковский, ул. Карла Маркса, д. 13, кв. 39.

В.К.: Использование свежего меда (3 ст. ложки) и поваренной соли (1 ч. ложка) – старый проверенный способ лечения суставов. Очень грамотно рассчитан курс: 10 дней – лечение, неделя – перерыв. Но главное – в комплекс лекарственных средств включены мазь Софья и хондроксид. Мазь Софья содержит пчелиный яд, который, как известно, является хорошим обезболивающим средством, хондроксид со-

держит хондроитин сульфат, необходимый для восстановления хрящевой ткани суставов. Тем более пациентка старенькая. Мазь хондроксид хотя и недостаточно эффективно, но работает. Можно в данном случае применить и хондро, но это средство будет подороже. Ну а о возможности использования пчелиного подмора выше я уже писал.

Упражнения подобраны с учетом возможности их выполнения людьми старшего возраста. Это очень ценно.

КАК ПОЗНАВАЛА СВОЙ ОРГАНИЗМ

Артроз, подагра

Думаю, что, прежде чем применить на себе тот или иной рецепт, надо знать свой организм. Но если уж вы «бросились в омут», то прислушайтесь — хуже вам или лучше от этого лечения. Вот, например, морковь с изюмом при пониженной кислотности желудочного сока противопоказана, во всяком случае, мне. А сок свежих огурцов, наоборот, благоприятен.

Опыт лечения народными средствами у меня огромный, почти с рождения. Во время войны, когда мне исполнился годик и я начинала ходить, мама отдала меня в ясли (это было в деревне). Там меня застудили, и я до 3 лет не ходила. Однажды к нам в дом зашел старец попросить милостыню. Увидев меня, он спросил: «Что с ребенком?» Мама рассказала, что случилось. Старец сказал, что ребенку надо делать соленые ванны. Мама сделала только три ванны, и я поднялась на ноги.

В 1967 году я умудрилась простудиться, и не столько от простуды, сколько от неправильно поставленного диагноза и упущенного времени болезнь прогрессировала. Медикаментозное лечение только прибавило болячек: «посадила» желудок, нажила аллергию на антибиотики, от гормональных препаратов меня разнесло, как шарик. После 45 дней лечения мне закрыли больничный. На вопрос: «Как мне быть, как работать?» — доктор ответила: «Мы не знаем, чем

тебя лечить» (аритмия 120 ударов в минуту, одышка, распухшие суставы.)

В то время я жила в Барнауле. За мое лечение взялась хозяйка квартиры Вера Михайловна (светлая ей память!).

Она поила меня молоком с несколькими каплями березового аптечного дегтя.

Суставы лечила так:

20 г сухого лаврового листа хорошо упаривала и выливала в таз с водой. Когда вода остывала до 38-39°, опускала в нее руки, а затем ноги. Боли и опухоль прошли быстро, и я смогла работать.

Уже в 80-90-х гг. я пила отвар лаврового листа для очистки суставов от солей по схеме:

5-6 г лаврового листа залить 300 мл кипятка, 5-10 минут кипятить на медленном огне, затем вылить в термос, настаивать ночь, а утром процедить и выпивать этот отвар понемногу в течение дня. И так 3 дня– заваривать свежий лист, 7 дней отдыха. Потом еще 3 дня заваривать и пить.

Однако лавровый лист повышает кислотность желудочного сока, и потом этот рецепт далеко не всем подходит.

Адрес мой прошу не печатать, некогда отвечать на письма: с мужем держим большое хозяйство, помогаем детям (их трое) и внукам (их пятеро).

Людмила Ивановна Кузьменко,
Красноярский край.

В.К.: О лечении суставов солевыми ваннами известно давно, достаточно сказать, что наши предки посещали Российское взморье часто именно с этой целью. Сейчас «модно» ездить поправлять свое здоровье в части суставов на Красное море – отзывы очень хорошие. Да как им не быть, когда пользуемся природной солевой ванной, да еще с повышенной концентрацией солей. Как известно, вода в Красном море очень соленая. Не надо сбрасывать со счета и сухой воздух, и высокую температуру, особенно если ходить по раскаленному песку или зарывать в него больной сустав.

Теперь об использовании сухого лаврового листа. Автор рекомендует 20 г сухого листа хорошо упаривать и выливать

в таз с водой для распаривания, то есть использовать наружно. Нельзя с ней не согласиться. Однако схема приема отвара выглядит иначе: 3 дня пить, 7 дней перерыв. Таким способом многие стремятся вывести соли из больных суставов. Прямо скажу, концентрация явно завышена, хотя подобные рецепты встречаются. Лавровый лист – сильное средство, да и сама автор признает, что «этот рецепт далеко не всем подходит».

НЕ КОПИРУЙТЕ СЛЕПО

Коксартроз тазобедренных суставов, полиартрит

Взяться за перо подтолкнуло меня письмо Светланы Климушевой в «ЗОЖ». Ситуация у нас с ней схожая: у Светланы *полиартрит*, нет подвижности в суставах; у меня двусторонний *коксартроз тазобедренных суставов* и незначительная амплитуда движений. Роковыми для меня стали 2001 и 2002 годы — ноги свело крестом, передвигался только с двумя тросточками.

Заглянув в бездну обездвиженности, стал искать выход из создавшегося положения. Спасибо, люди помогли. Совсем незнакомая женщина посоветовала

принимать ванны с отваром пихты через день. Наилучший вариант — баня и бочка с отваром пихты через день.

Делал я эту процедуру 8 месяцев. Отвар, даже в ванне, прогревает очень сильно. Поэтому сердечникам лучше к такому лечению не прибегать. В ноябре-декабре 2003 года я в дополнение ко всему провел курс рисовой диеты:

45 дней отварной рис на завтрак, затем 4 часа не есть, не пить.

Положительный эффект своего лечения я увидел в феврале 2004 года. В это время я много ходил — от 2 до 4 часов ежедневно. Но, честно сказать, большой пользы от ходьбы суставам не было. А в начале 2004 года я увидел где-то заметку о лечении радикулита. Человек вешал себе на плечи

рюкзак 20-30-килограммовой тяжести, ходил с ним день — и приступ отступал.

Чисто интуитивно я почувствовал, что в этом что-то есть. Конечно, 20-30 кг при моих суставах — это самоубийство. Я начинал с 2 кг. Ходил 1 час утром и 1 час вечером. Сейчас, спустя год, мой рюкзак весит 12 кг. Пока была зима, ходить 2 раза в день не получалось. Но один раз — необходимо, иначе прогресса не будет. Осенью 2004 года опять провел курс рисовой диеты.

Результаты лечения обнадеживают. Подвижность в суставах растет, хотя и не так быстро, как хотелось бы. Большие надежды возлагаю на кубанское лето, когда можно и прогреться, и время ходьбы увеличить.

Болезнь откорректировала и питание, и мысли. Не надейтесь на хороший результат, если нет настроя на победу, любви к людям. Настрои доктора Сытина, отжимания и подтягивания — это тоже часть моей жизни.

Дорогие мои, не копируйте слепо мой опыт борьбы с болезнью. Слушайте свой организм, анализируйте свои ощущения и двигайтесь, двигайтесь. Вам здорово повезло, если рядом есть кто-то, кто вас понимает и поддерживает.

Адрес: Гусеву Владимиру Павловичу, 352320 Краснодарский край, ст. Ладожская, ул. Первомайская, д. 69.

80 ЛЕТ – НЕ ВРЕМЯ ДРЯХЛОЙ СТАРОСТИ

Коксартроз тазобедренных суставов

Ценою собственных усилий и при помощи знаний, полученных в результате критического усвоения опыта других людей, я добился полного излечения *коксартроза тазобедренных суставов*.

В прошлом году отметил свой 80-й год жизни практически здоровым человеком.

Рубеж жизни, который 50 лет назад представлялся сказочным и недоступным, стал не только реальностью, но реальностью радости и счастья.

Проведенные мною тесты и результаты анализов пока-

зывают, что я не только здоров, но и что 80 лет для меня не время дряхлой старости и страданий от недугов, а наоборот, нормальной жизни человека, устремленного в будущее.

В прошлом году в марте я дважды провел сухой целебный пост по 5 дней.

В результате мое здоровье укрепилось. Я избавился от значительного количества солей мочевой кислоты, лишних жировых отложений, воспалительных процессов, больных и ослабленных клеточных структур.

За 5 суток без пищи и воды я терял по 2 кг телесной массы и 3 литра жидкости с разными солями, вредными для организма. Я ежедневно мерил давление в кровеносных сосудах, температуру тела, следил за состоянием сна, настроения. Все было в норме.

В год 80-летия я трудился на трех земельных участках, два раза в неделю ходил к источнику за водой, свободно преодолевая расстояние в 10 км с 20 литрами воды.

В этом году в январе и феврале провел два курса тренировки в приседаниях.

Первый раз на 13-й день тренировки сделал 750 приседаний за 25 минут при пульсе 112 ударов в минуту. Второй курс тренировки через 3 недели дал такой результат: на 6-й день 820 приседаний за 32 минуты при хорошем самочувствии.

Чтобы поддерживать должный уровень здоровья, я прежде всего забочусь о своем нравственном здоровье, о питании, богатом злаками, овощами, фруктами, без употребления соли и твердых жиров, и о высокой физической активности.

Каждый день еще в постели на жестком ложе я выполняю упражнения К. Ниши, делаю массаж всего тела от пальцев ног до ушей, головы (по току крови), гантельную гимнастику из комплекса упражнений до 1000 движений, воздушные и водные закаливающие процедуры. Затем ускоренная ходьба и бег на 5 км в роще с отработкой эндогенного дыхания.

Лично я делал и продолжаю делать доступные каждому упражнения не только для избавления от коксартроза, но и

для профилактики и лечения простатита и аденомы простаты.

• Всем известен велосипед. Не надо ждать лета, чтобы воспользоваться настоящим велосипедом. В положении лежа он всегда к вашим услугам. Только не ленитесь.

• Лежа на спине, поднять ноги, согнуть их в коленях, положить на колени кисти рук и раздвигать и сдвигать колени.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища, волевым усилием напрягать и расслаблять мышцы ягодиц.

• Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги, согнутые в коленях, ступнями упираются в матрац, повороты тазом влево и вправо.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища. Пальцы и ступни ног держать в вертикальном положении, одну ногу тянуть к себе, а другую от себя поочередно.

Все пять упражнений способствуют активизации кровообращения в малом тазе и в тазобедренных суставах, улучшению обмена веществ и возвращению здоровья.

Затем у зеркала с гантелями в руках, заведенных за спину, делаете еще четыре упражнения.

• Круговое вращение вправо.

• Круговое вращение влево.

• Движение тазом вперед и назад.

• Движение тазом влево и вправо.

При просмотре телепередач во время рекламных пауз советую всем делать вращения тазом, наклоны корпусом влево, вправо, вперед и назад.

В кровати я выполняю каждое из 5 упражнений комплекса по 102 раза. Это моя установка подсознанию на желаемую продолжительность жизни.

С гантелями я делаю повторение каждого упражнения по 50 раз, и на табуретке перед экраном без подсчета, сколько успею.

Знаменитый врач Залманов отмечал великую оздоравливающую силу горячих ванн с температурой до 42^{0}С. При

применении таких ванн температура тела повышается на 2-2,8°С, и в этом случае разные болезнетворные организмы гибнут, и воспалительный процесс в суставах прекращается.

Отвергать тепловые процедуры и ношение трусов из чистой шерсти было бы неразумным.

Я лично, чтобы выздороветь от коксартроза, принимал горячие ванны, носил и продолжаю носить шерстяные трусы и белье, и ни один сустав моего организма не взывает о помощи. Я забочусь о своих суставах. Они же благодарят меня своей исправной работой. Мы любим друг друга, поэтому и живем радостно и счастливо.

Каждый из нас должен, обязан осознать: чтобы жить не болея и не страдая, надо самому овладеть знаниями, искусством быть здоровым.

Ветеран ВОВ, Вооруженных Сил и здорового образа жизни Бабичев Ф.Ф.

Адрес: Бабичеву Ф.Ф., 392005 г. Тамбов-5, ул. Астраханская, д. 186, кв. 54.

БРУСНИЧНАЯ ВОДА НЕ НАДЕЛАЛА ВРЕДА

Спондилез, межпозвонковая грыжа

В начале октября 2003 года по результатам рентгеновского снимка мне был поставлен диагноз: *деформирующий спондилез шейного отдела позвоночника*. Вердикт нейрохирурга: необходима операция.

Лечащий врач объяснил мне, что спондилез – это отложение солей кальция на краях позвонков, и при определенных условиях (у меня это было переохлаждение) происходит защемление нервных корешков с последующим образованием *межпозвонковой грыжи*. Для подтверждения диагноза я был направлен на магнито-резонансную томографию (МРТ).

Разумеется, перспектива оказаться на операционном столе в случае подтверждения диагноза меня не устраивала, и я начал искать выход из сложившейся ситуации. У меня в

запасе было семь недель: записался на МРТ только на конец ноября.

Врач для снятия отека порекомендовал принимать мочегонные таблетки, извините, не помню названия.

Узнал о том, что водные настои и отвары листьев и побегов брусники применяют как мочегонное средство, а отвар листьев брусники нередко рекомендуют при отложении солей.

Врач на мой вопрос, можно ли попробовать лечиться народными средствами, ответил положительно.

Таблетки я принимать не стал.

Начал пить отвар листьев брусники (вместе со стебельками) по 1,5–2 л в сутки. Одновременно принимал настойку сабельника, рекомендованную мне нейрохирургом, по 15 – 20 г три раза в день. Никакой другой жидкости в это время я не пил.

Использовал также крем «Сабельник».

После получения результатов магнито-резонансной томографии я оказался на консультации у нейрохирурга. Он, сравнивая заключения, рентгеновские снимки и снимки магнито-резонансной томографии, удивленно воскликнул: «Но у вас ничего нет! Остались только небольшие грыжи, об операции не может быть и речи».

И с неменьшим удивлением спросил: «Чем вас лечили?»

Пришлось признаться, что в течение этих недель я «прокачал» через себя порядка 80 л отвара листьев брусники и около 2,5 л настойки сабельника.

С этого дня я уменьшил суточную дозу потребления отвара листьев брусники до 0,7 л. Настойку сабельника и крем больше не использовал.

Но, как оказалось, не все я делал правильно. Примерно через две недели после того, как стал пить отвар и настойку, у меня начало побаливать сердце. Я не медик и не мог знать, что вместе с солями кальция из организма вымываются соли калия, необходимые для нормальной работы сердца. Нужно было непременно принимать и препарат оротат калия.

Три месяца провел на больничном, и все три месяца практически в постели, так как боль была трудноперенosимой.

Врач-вертеброневролог рекомендовал носить на шее мягкий корсет. Месяц с небольшим я на работе ходил в корсете, постепенно уменьшая время его ношения, и затем отказался от него совсем: не было необходимости. А еще через полгода я просто забыл о том, что у меня была проблема с позвоночником.

Я не берусь советовать читателям в точности повторить мой эксперимент. Возможно, я все же был в чем-то не прав, с точки зрения традиционной медицины, проводя лечение таким экспресс-методом, но у меня в запасе было только семь недель.

Как известно, цель оправдывает средства, и цель была достигнута.

Адрес: Слесаренко Николаю Тимофеевичу, 420078 г. Казань, ул. Ильича, д.19/43, кв. 117.
E-mail: redisht@telecet.ru

В.К.: Если взять и почитать подшивки «ЗОЖ» за последние 2 года, то наберется не один десяток моих статей со ссылкой на эффективность комплексного лечения сабельником болотным в сочетании с брусничным листом. То же рекомендует и автор. Хочется поделиться своим опытом в этом вопросе. Противовоспалительное действие брусничного листа обусловлено не самим арбутином, а гидрохиноном, который образуется из арбутина. Но происходит это только в щелочной среде.

Перед тем как выпить настой или отвар брусничного листа, необходимо выпить полстакана щелочной минеральной воды (Ессентуки, Боржоми), за неимением – просто раствор соды из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды. Вот и вся хитрость, а эффект значительно выше.

Пусть читатели обратят внимание на признание автора в отношении того, что ему пришлось выпить сабельника 2,5 л и отвара брусничного листа 80 л. Из всех рецептов, которые я читал, этот – самый правдивый. Так оно и есть. На практике часто больные артрозом, артритом и другими суставными болезнями хотят вылечиться, приняв всего 250 мл настойки сабельника. В этом случае приходится предупредить,

что минимальная доза, при которой может начать проявляться положительный эффект лечения, – это 500 мл. Минимальный. Вообще нужно ориентироваться хотя бы на 1-1,5 литра, а порой, как в случае с автором, и больше. Вот если бы автору еще делать компрессы и втирания пчелиным подмором, было бы совсем хорошо!

В отношении крема сабельника, который автор использовал, я не в восторге, потому что, используя для экстракции жировую основу (а это растительное масло, сливочное или свиной жир), необходимые для исцеления биологически активные компоненты извлекаются хуже, чем, например, спиртом. Именно так я поступаю, когда рекомендую настойку сабельника принимать внутрь по 2 ч. ложки 3 раза в день до еды и одновременно на ночь делать компресс или втирания. О продолжительности курса я рассказал выше.

ЧУДО-КОМПРЕССЫ

Суставные боли

Когда-то я работал в Заполярье. Верхоянский район — один из полюсов холода на Земле. Условия труда и жилья трудные.

Однажды захожу к соседу, а он сидит на постели и одна рука на привязи. Он работал бульдозеристом. Из разговора с ним выяснил, что уже третий день болит рука — не может даже поднять ее вверх. Медсестра делала уколы, но не помогало. Предложил ему свои услуги — вылечить за один вечер «дедовским» компрессом. Пообещал, что завтра утром он выйдет на работу. Сосед, конечно, не поверил, но согласился. Вечером следующего дня я узнал от него, что весь день он работал (12 часов) и отказался от следующего компресса, говоря, что здоров.

У электрика тоже болела рука, он целый месяц делал уколы, но, увы, не помогало. И опять потребовался всего один компресс на ночь, чтобы выздороветь.

Вот этот компресс.

Больное место смазывается медом, поверх накладывается туалетная бумага (в былые времена клали промокашку из ученической тетради) в два слоя, потом горчичники, смоченные в воде комнатной температуры, но ни в коем случае не в горячей (горчичники не будут «работать»). Если горчичники «слабые», то туалетная бумага накладывается в один слой. Если «сильные» — в два слоя.

Поверх горчичников — тонкая полиэтиленовая пленка, сверху которой — теплая повязка. Компресс делать перед сном. Надо выдержать 1-1,5 часа, но чтобы не обжечь кожу. Потом все снять, не обтирая, надеть теплое белье или укутать больное место хлопчатобумажными тряпками и лечь спать. Если это «ваш» компресс, то понадобится не более трех процедур, чтобы быть здоровым.

Анатолий Каримович Зиноров,
Иркутская обл.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

СПАСИБО УМНОЙ БАБУШКЕ

Мастопатия

В начале 90-х годов мне сделали операцию по поводу *мастопатии*. И вот в нынешнем январе возникли сильные боли в обеих молочных железах, появились шишки, начала выделяться жидкость. Я испугалась не на шутку, побежала к врачу. Направили на анализы, потом в онкодиспансер.

Но боли были ужасные, я не выдержала и пошла к бабушке. Она посмотрела, дала глины и сказала, что надо делать.

Дома я развела глину, как на оладьи, смазала груди и, прикрыв их легкой тряпочкой, держала такой компресс два часа. Затем глину смыла.

На ночь взяла чесаную, но не стираную шерсть, смочила теплой водой, намылила хозяйственным мылом (молочные железы тоже надо намылить), приложила на грудь, накрыла целлофаном, затем красной тряпочкой и перевязала старой простынкой. Утром все сняла, груди обмыла.

На следующий день опять на два часа — компресс из глины. А на ночь на крупной терке натерла хорошо вымытую, но не чищеную красную свеклу, добавила 1 ст. ложку меда, перемешала, выложила на тряпочку – и на груди. Закрепила целлофаном, простынкой — и до утра.

Такие компрессы чередовала через день.

Спустя неделю стало полегче, к концу второй недели боли прошли, уплотнение исчезло. Повезло мне — к умной бабушке попала!

Адрес: Голузинской В.И., 413090 Саратовская обл., г. Маркс, ул. Куйбышева, д. 194, кв. 2.

Комментарий Виктора Костерова:

Этот рецепт лечения мастопатии даже можно сократить, исключив аппликации глиной, особенно, если ее под рукой нет. Однако есть некоторые замечания. Автор советует на шерстяной материал, предварительно смоченный и намыленный хозяйственным мылом, наложить целлофан, а уже на него положить красную тряпочку.

Желательно красный материал положить под целлофан, и обязательно, чтобы этот материал был не только красным, но и шерстяным.

Теперь по поводу глины. Если ее применять, то лучше брать глину голубую и делать аппликации раствором сметанообразной консистенции.

Для профилактики мастопатии очень полезно использовать растения, обладающие эстрогеноподобными свойствами. Напомню, что эстрогены – это женские половые гормоны. При нарушениях этого гормонального фона создается предпосылка для появления мастопатии. Эстрогеноподобными свойствами обладают такие растения, как

солодка голая, шалфей, шишки хмеля, манжетка. Использовать можно в виде настоев, заваривая 2 ст. ложки сухих растений на 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по полстакана 3 раза в день до еды. Принимать 2-3 недели.

Корень солодки следует кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 15 минут и пить по 50 мл 3 раза в день. Принимать 2-3 недели.

И ПУСТЬ ДИТЯ РОДИТСЯ

Бесплодие

С болью читаю письма женщин, потерявших надежду иметь ребенка. Ведь девочка с ранних лет играет в куклы, готовится к материнству. Однажды я случайно разговорилась с одной женщиной, Наташей, и она пожаловалась мне: «Я пять лет замужем и все не могу забеременеть. Где мы с мужем только не лечились, и все бесполезно».

С Наташей мы работали на одном предприятии, постоянно встречались, и я посоветовала ей полечиться народны-

ми средствами. И что вы думаете — прошло полгода, и наша Наташа стала округляться. Сегодня ее дочке уже 2,5 года.

Лечение нужно начинать с верой в помощь Бога, ходить в церковь и молиться перед иконой Пресвятой Богородицы «Феодоровская». И дома нужно иметь эту икону, постоянно читать молитвы и просить о помощи в зачатии и рождении здорового дитя.

Но главное — прибегнуть к процедурам с глиной, лечению полынью и медом. Глину можно брать любую, желательно пожирнее. Выдержать ее на свету хотя бы дня три. Размешать до густоты сметаны в эмалированной посуде деревянной ложкой. Делать глиняные тампоны и ежедневно вводить на 1,5-2 часа. После извлечения тампона нужно сделать орошение влагалища горькой полынью (1 ст. ложка на 0,5 л кипятка, укутать, чтоб попарилось). Одновременно с тампонами можно наложить глиняные аппликации на низ живота.

После такого лечения полезно ставить

медовые тампоны во влагалище на ночь в течение 10 дней.

Одновременно с лечением надо принимать полынь горькую по схеме:

1-й день — по 1 сухому цветочку на язык через каждые 2 часа целый день. Можно запивать водой. 2-й день — по 2 цветочка через 2 часа, также целый день. 3-й день — по 3 цветка, аналогично. 4-й день — доза: на кончике ч. ложки. 5-й день принимать 3 раза на кончике ч. ложки и 4-й раз перед сном. И так в течение 14 дней, а можно и до 30.

Полынь старайтесь разжевывать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта.

Одновременно и муж должен принимать лечение:

пить глиняную воду (1 ч. ложка на стакан воды комнатной температуры, отстоять и выпить в два приема) и полынь по указанной схеме. Необходимо также ежедневно принимать ванночки с полынью на половые органы.

Полынь традиционно считается женским растением, поскольку издавна применялась при женских болезнях. Лечение полынью убивает всю гноеродную и простейшую ин-

фекцию в организме, излечивает бессонницу, нервные болезни, восстанавливает правильный обмен веществ, в результате чего исчезает ожирение, лишний вес. В старину в Европе, когда свирепствовали чума, тиф, холера, лечились активно полынью.

Это растение универсально — оно оказывает антисептическое, жаропонижающее и общеукрепляющее действие. Однако при использовании его надо придерживаться определенных правил: не применять во время беременности; если повысится давление, сделать перерыв в лечении; настои и отвары полыни не принимать внутрь после первого лечения более 5 дней подряд.

Я буду очень рада, если помогу хоть одной семье получить заветное дитя. Я с удовольствием буду ему бабушкой.

Единственное, о чем прошу, если возникнут вопросы, задавать их через редакцию вестника.

Адрес: Злобиной Раисе Александровне, 453100 Башкортостан, г. Стерлитамак, а/я 88.

В.К.: Вылечить бесплодие не такое простое дело. Не поверить в исцеляющую силу приведенного рецепта не имею права (если читатель рекомендует, значит, имеет на это основание). Позволю себе несколько советов. Часто бесплодие связано с нарушением функции яичников. Для нормализации деятельности этого органа хорошо помогает трава манжетка, особенно популярная в Германии. При дисфункции яичников составляют сбор, в который обязательно включают манжетку.

Другим важным дополнением к указанному автором способу исцеления бесплодия является употребление цветочной пыльцы, которую пчелы носят в улей в качестве своего питания. Принимать пыльцу надо по 1 ч. ложке (под язык) 3 раза в день до еды, при этом глотать ее не следует, а ждать, когда она рассосется. Курс приема – 30 дней.

Если приведенные автором и мною советы не помогут, то целесообразно подключить пчелоужаления в комплексе с приемом пчелопродуктов. В самодеятельном порядке это сделать невозможно, поэтому надо найти специалиста-апи-

терапевта, что на сегодняшний день не является большой проблемой. Поверьте мне.

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР, ПОСМОТРИ!

Рак груди

Несколько лет назад я попала на учет в онкологическую больницу. Диагноз: *рак груди*. Дочке моей тогда было 12 лет, и, как вы понимаете, не могла я ее оставить на произвол судьбы, сказала себе: надо выжить.

Занялась самовнушением: твердила себе: «Я должна быть и буду здорова!» Это очень трудно, когда тебя грызут одновременно и болезнь, и сомнение. Но заставила себя делать то, что психологически необходимо: образно представлять, как клетки крови борются во мне против раковых клеток.

В лечении болезни, быть может, главное – стремление к исцелению, убежденность в том, что ты должна жить, и вера, что будешь жить. У кого есть вера, стремление и убежденность, тот чаще всего и спасается. К счастью для меня, простые, короткие психологические настрои оказались вполне мне по характеру, еще больше по душе — фитотерапия. Дело в том, что по специальности я специалист по лекарственным растениям — энтомофитопатолог. Когда заболела, стала проверять фитотерапию на себе. Скажу, что я делала.

Компрессы из сырой, протертой моркови — на 1 ст. ложку моркови добавляла по 5 капель подсолнечного масла и аптечного скипидара. Делала процедуру через день. В промежутках ставила себе на грудь компрессы из листьев алоэ.

5 лет пила сок листьев лопуха – по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды и заедала 1 ч. ложкой меда. Сок готовила на неделю и хранила в холодильнике.

Принимала раствор мумиё – по 1 ст. ложке утром за час до еды. Раствор делала так: 2 г мумиё на 200 мл кипяченой воды.

10 дней пила, затем 5 дней отдыхала и повторяла курс. И так месяцами.

Наконец, пила очень вкусный напиток, который называю своей тройчаткой:

мед, алоэ и кагор в равных частях по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

А сейчас я и девятилетнего внука своего лечу без каких бы то ни было таблеток – травами и простыми психологическими настроями. Они ведь хороши и для взрослых, и для детей. Ребятишки, пожалуй, воспринимают еще легче и лучше, образней. Заболел, например, у внука живот — рассказываю, как защитные боевые силы организма, добрые войска, движутся на разгром нечисти в животе. Занимаемся настроем, представляем образно битву, добавляем травки, и боль уходит.

Вернусь к себе. Мне скоро стукнет 82 года, практически я здорова, чувствую себя прекрасно. Много хожу пешком – не пользуюсь транспортом на расстоянии до пяти автобусных остановок. Внука провожаю в школу, на шахматы, плавание, хоккей. Потом у меня подружки, знакомые, базар, магазины, набегаю до 5-10 км в день.

Иду, и душа поет: «Как прекрасен этот мир, посмотри!»

Адрес: Кувшиновой Анастасии Алексеевне, 050012 Казахстан, г. Алматы, ул. Байтурсынова, д. 45, кв. 26.

В.К.: Мое внимание остановилось на психологическом аспекте, собственно, с него автор и начал. Очень даже правильно. Вообще психическое состояние, особенно стресс, по современным воззрениям, являются главным пусковым механизмом в появлении раковой опухоли. Известно много случаев, когда приходилось обращаться по проблемам онкологии после сильных стрессов (смерть ребенка, мужа, увольнение с работы...). Стремление автора залечить психологическую рану, прибегнув к молитве, можно только приветствовать. Более того, от одного очень авторитетного фитотерапевта мне приходилось не раз слышать, что добиться успеха в лечении онкологии можно только при трех условиях: вера в себя, в лекарственное средство и в Бога.

В случае, если протертая морковь не помогает, можно использовать по этой же технологии протертую свежую свеклу.

А вот мумиё я бы применять не стал, поскольку оно является активным стимулятором и может спровоцировать также и рост раковых клеток.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

УКОЛОЛСЯ О РЫБИЙ ПЛАВНИК

Гнойные раны

Много лет я ходил в море. Один раз, обрабатывая рыбу, укололся плавником. Через два дня палец слегка опух, и появилось красное пятно. Потом оно пропало, но... с противоположной стороны пальца стало болеть. Врач, к которому я обратился, сказал, что в ткань проник чужеродный белок и истребить его можно только одним способом: повысить температуру тела в больном месте.

Я стал держать палец в горячей воде как только мог терпеть. Помогало мало, поскольку человек не может выдержать температуру свыше 55 градусов. А краснота и опухоль продвигались вверх и грозили перекинуться на другой палец.

Это случилось далеко от Родины, за границей. Что было делать?

Один человек посоветовал мне растопить парафин в стакане и окунать туда палец. Как только его вынешь, парафин начинает застывать и выделяет тепло. Ожога не бывает. Окунул я палец пять раз за один сеанс — и все прошло без следа.

Адрес: Лисицыну Василию Васильевичу, 601500 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, Теплицкий пр-т, д. 30, кв. 23.

Комментарий Виктора Костерова:

Как известно, гнойные раны образуются в результате проникновения инфекции, с которой можно бороться разными способами. В данном случае налицо, так сказать, тер-

мическое обеззараживание, когда температура выше температуры тела действует губительно на инфекционных агентов. Простым примером такой обработки раны является распаривание в горячей воде, которое в деревнях использовали повсеместно, например, при занозах. Рецепт, приведенный автором, можно отнести именно к такому способу обработки – термическому. Инфекция в палец попала через ранку от укола плавником рыбы. Окунув палец в горячий парафин, его подвергли термическому воздействию, парафин, плотно покрыв кожный покров пальца, остывая, отдавал свое тепло, а с другой стороны, являясь плохим проводником тепла, изолировал больное место от его потери. Таким образом были созданы повышенные и продолжительные температурные условия, оказавшиеся губительными для инфекции.

БЛАГОДАРЯ СЛУЧАЙНОЙ ВСТРЕЧЕ

Гнойный свищ, гнойные раны, фурункулы

У моей дочери, когда ей было 4 года, *гнойный свищ* мучил руку полтора года. Хирурги, не сговариваясь, настаивали на ампутации — я не соглашалась.

Однажды в поезде старушка-попутчица, спросив, что у дочки с рукой, дала совет использовать... куриную желчь. Зарезала я курицу (препарат этот тогда в аптеках не продавался),

взяла желчь и полила ею ранку дочери. Реакция — как бывает, когда в кислое бросили соду. Желчь словно впитала в себя гной, рана открылась, вся чистая.

Дочь смотрит — и не плачет. На второй день повторила процедуру. Через неделю стянуло рану, словно кто сшил. Рука была спасена.

Потом я на себе узнала, что такое лечение желчью (теперь-то она продается в аптеке). Как-то занозила средний палец, образовался *нарыв*; в больнице мне проделали отверстие и вставили в него нечто вроде фитиля. Не знаю, что в нем было, но от боли я сбежала из больницы и всю ночь проплакала. Наутро медсестра по моей просьбе ввела мне шпри-

цем желчь. Конечно, немного попекло, кожа на руке вздулась, но вскоре я была абсолютно здорова и красила дом.

Добавлю два случая. У приятельницы появились *фурункулы*. Желчь помогла ей избавиться от заболевания.

Знакомый родитель, папа, неловко действуя, уронил годовалого сына на горячую плиту. Вся ручка у мальчика от плеча до кисти и бок в результате ожога гноились. По моему совету горемыки воспользовались желчью. Благодарили меня, видно было, от всей души. Говорю: так ведь не меня надо благодарить, а ту старушку далекую в моем прошлом!

Адрес: Григорьевой Галине Михайловне, Оренбургская обл., Переволоцкий р-н, с. Претория, ул. К. Маркса, д. 57.

ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Ожоги, раны

Многолетнее использование урины в личной практике при *ожогах* и *ранениях* на себе, родных, близких, сослуживцах позволяет мне рекомендовать огромной аудитории читателей брать собственную урину для оказания экстренной неотложной помощи.

Самое главное при ожогах и ранениях – это быстрота борьбы с несчастным случаем, где бы вы ни находились: дома, на работе, в лесу, в поле, в пути, — везде вы сами себе можете быстро оказать экстренную эффективную помощь, используя собственную урину или урину ближнего, которая всегда у вас «под рукой», всегда с вами, ее искать не нужно.

Работал я 14 лет с раскаленным металлом, и часто либо окалина, либо кусочек горячего металла попадали мне под рабочие рукавицы на голые руки. Немедля я смачивал тряпочку собственной уриной и клал на пораженное ожогом место. Через 10-15 минут жжение прекращалось, ни волдырей от ожога, ни шрамов после этой процедуры у меня не оставалось. Ожоги заживлялись практически тут же, если с ними сразу начинаешь бороться.

Однажды работал я с паяльной лампой. Не знал, что она неисправна и через обратный клапан пропускала бензин. Этим бензином были облиты руки, бензин на руках от паяльной лампы вспыхнул, руки начали гореть. Обезвредив вспыхнувшую лампу, во избежание пожара я начал сбивать пламя с рук. Сбив пламя, разорвал носовой платок пополам и, смочив лоскутки собственной уриной, наложил их на обожженные пламенем руки. От ветерка и испарявшейся урины я начал ощущать прохладу на руках. Постепенно, через 10-15 минут, снизилось ощущение сильного жжения. Лоскуты на обеих руках постепенно высохли, я их вновь смочил уриной. Через 5-10 минут никакого ожога я не чувствовал. Сняв лоскуты с рук и убедившись в том, что никаких последствий от травмы у меня не осталось, руки не болят, я продолжал работу.

Не стану перечислять несчастные случаи, связанные с ожогами и травмами. Могу сказать одно: самым эффективным средством, которое всегда с вами при оказании экстренной неотложной помощи при ожогах огнем, паром, кипятком, раскаленным железом, ожогах от солнечного облучения, при всех видах травм, особенно кровоточащих, является собственная урина. Да, пахнет. А какое лекарство вкусное? А мазь Вишневского, а ихтиоловая мазь? По сравнению с последними урина не пахнет!

Любителям собирать шиповник, барбарис, боярышник – плоды колючих растений – я тоже рекомендую сразу же после окончания сбора ягод до крови поцарапанные руки обмыть собственной уриной. Пока доберетесь до дома, кожа рук станет мягкой, царапины заживут, руки болеть не будут.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344019 г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д. 12/10, кв. 38.

МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

Перелом костей со смещением, отложение солей

Около 40 лет назад я получила сложную травму — *трехлодыжечный перелом* левой ноги. Сложность заключалась в

большом смещении костей. Мама уговорила врачей подождать с операцией две недели и приготовила костную мазь.

Она взяла старое желтоватое свиное сало и смолистое сосновое полено. Укрепив полено наклонно, подожгла его нижнюю часть, а над огнем держала на проволоке сало. Сало топилось, капало на смолу, смешиваясь с кипящей живицей, а затем стекало в посуду. В полученную смесь мама добавила размолотую в порошок чагу (3 ч. ложки на 100 г смеси), размешала.

Полученную мазь тщательно наносила, сняв с ноги лангетку, на места перелома.

А я долгие часы лежала на спине, переворачиваться на бок мама запрещала. С первых же дней я почувствовала страшный зуд в костях. Это шел процесс сращивания, в местах перелома образовывалась мозоль.

Параллельно мама сделала лекарство для приема внутрь. Его составили

10 свежих, вымытых в кипяченой воде куриных яиц и 10 очищенных и прокрученных на мясорубке лимонов без косточек. Яйца были уложены в эмалированную кастрюлю, накрыты лимонной кожицей и отправлены в холодильник. Как только скорлупа растворилась, оставшиеся в оболочке яйца мама вынула, а в полученную смесь добавила 100 г меда и 100 мл коньяка. Все размешала, разложила по банкам. Принимала я эту смесь по 1 ст. ложке трижды в день.

Через 2 недели при контрольном рентгене мне пришлось удивить врачей. Я избежала операции и 27 лет проработала на строительстве автомобильных дорог в Брестской области, хотя последствия перелома ощущаю и сейчас.

До последних минут своей жизни мама заставляла меня пользоваться рецептом от *отложения солей*.

Петрушку (250 г корней и 150 г листьев) надо пропустить через мясорубку, добавить 300 г меда и 250 г лимонов с кожурой, но без зерен. Принимать по чайной ложке за час до еды в течение месяца. В год следует провести 4 курса.

Благодаря этому лекарству проблем с отложением солей не будет.

Адрес: Барановой Валентине Афанасьевне, 214013 Белоруссия, г. Брест, б-р Космонавтов, д. 96, кв. 25.

В.К.: Автор приводит интересный метод заживления переломов костей. Продуман вопрос и о снабжении организма кальцием, который является строительным материалом для костей. Казалось бы, достаточно для этого взять одну яичную скорлупу, но когда ее соединяют с лимоном (лимонным соком), кальций яичной скорлупы переходит в органически связанную форму и гораздо лучше усваивается.

В этом случае было бы более чем уместно воспользоваться лекарственной травой живокостью, настои которой использовать нужно в виде компресса на место перелома.

В случае отсутствия живокости с известным успехом можно применить окопник лекарственный.

В этом чудесном растении, а именно в его корнях, находится алантоин — вещество, которое способствует росту клеток. Кстати, вещество это было впервые найдено в плаценте теленка и присуще только животным организмам, а в растительном найдено только у окопника лекарственного.

Чаще всего из окопника готовят настойку, настаивая 50 г предварительно измельченных корней в 0,5 л водки в течение трех недель. Используют в виде компрессов и втираний.

ПРО МЕДНЫЙ КУПОРОС

Раны, ожоги, нарывы, укусы

Моя бабушка прожила почти 100 лет (вместе с дедом), и никаких лекарств они не знали, кроме единственного — «синего камня» (бабушка так его называла). Теперь я знаю: это был медный купорос. Где какая *ранка, ожог, нарыв, укус*, бабушка брала этот камушек, слюнявила, мазала — и все как рукой снимало. А самое главное, помогает от грибковых заболеваний, годится и для спринцеваний.

Советую от *экземы ног*:

на ночь делать ванночки с медным купоросом. Развести в тазике медный купорос и, как только возможно терпеть, опустить ноги на 20 минут в раствор.

Через 2-3 дня все пройдет.

Адрес: Сикорской Лидии Петровне, 641325 Курганская обл., Кетовский р-н, с. Садовое.

В.К.: Прочитав этот рецепт, я вспомнил заверения одного моего пациента, который говорил, что его бабушка все внутренние болезни в детстве лечила одним средством — «нашатырьком». Имелся в виду не нашатырный спирт (гидрат окиси аммония), который, как известно, является жидкостью, а хлористый аммоний, который представляет собой твердое вещество сероватого цвета, хорошо растворимое в воде. Я лично пробовал его при гастритных явлениях — получалось.

Брал 0,5 ч. ложки на стакан кипяченой воды и эту дозу выпивал (в разовом порядке при сильных болях) за три приема до еды в течение дня.

В КОМНАТЕ ПАХЛО ЛУКОМ

Растяжение подколенных сухожилий

«Бабулечка, покачай меня на ноге»... Разве можно устоять перед такой просьбой! Привычно закинула ногу на ногу — кареглазое чудо с бантиком оседлало мою ступню. Глядя на восторженную детскую мордашку, я увлеклась и не заметила, как модный, но совершенно неустойчивый трехногий табурет подо мной покачнулся. Мы с внучкой шмякнулись на пол.

Малышка быстро вскочила на ноги и с любопытством стала наблюдать, как я, беспомощная, цепляясь за мебель, тоже пытаюсь встать. Падая, неловко подвернула ногу и, как потом выяснилось, получила *растяжение подколенных сухожилий.* В таком плачевном состоянии девочка видела меня впервые.

Домой от внучки шла, сильно припадая на правую ногу. Привычное расстояние, которое одолевала за какие-то 15-20 минут, показалось нескончаемо длинным.

«Эх, мама, это ж надо додуматься — качать внучку на ноге! Весит-то она больше, чем 2 ведра картошки!» — ужаснулась дочка. Сама она научена горьким опытом: как-то

летом в первый день своего отпуска плавала в пруду. Вылезая из воды, поскользнулась, упала. Вернулась домой, чуть заметно прихрамывая. Пустяковая травма заявила о себе всерьез на следующее утро: нога распухла, боль в ней усилилась. Я вынуждена была сопровождать дочь в травмпункт. «Перелома у вас нет, — успокоил врач, — обычное растяжение связок коленного сустава. Но лечиться придется долго. Подобные травмы заживают очень и очень медленно».

Дочь ежедневно натирала ногу троксевазином и заматывала ее эластичным бинтом. Ее подруга, по специальности врач-травматолог, с которой они строили планы насчет совместного летнего отдыха, в дополнение к рекомендациям нашего врача дала свою: при разного рода растяжениях хорошо помогает согревающая мазь випросал В, поэтому есть смысл чередовать ее с троксевазином.

Предписания двух специалистов мы выполняли неукоснительно, но свой долгожданный отпуск длиной в 56 календарных дней дочь вынуждена была провести дома.

И вот теперь я сама оказалась в подобной ситуации: как говорится, не было печали — черти накачали. Хотя положение мое оказалось гораздо серьезнее. Ведь чем старше человек, тем медленнее у него заживают травмы. «К утру моя нога, конечно же, распухнет, боль усилится, возможно, и стоять не смогу», — составляла я мрачные прогнозы.

Дабы отвлечься от грустных мыслей, разрезала только что полученный номер «ЗОЖ» и стала листать. Вдруг взгляд зацепился за строчки:

«При растяжении связок натрите средних размеров луковицу на мелкой терке. Добавьте в кашицу столько же сахарного песка, размешайте, чтобы сахар растаял. Выложите смесь на целлофан и приложите в качестве компресса на травмированный участок. К утру боль должна пройти».

Совет дала читательница из Самарской области, фамилию я не запомнила.

Повседневные продукты питания, сахар и лук — лекарство? Так я и поверила! Но выбора не было. Натерла лук и

все сделала, как посоветовала автор. Отмечу: компресс накладывала самостоятельно, а без посторонней помощи качественно сделать его было невозможно. Охватить компрессом весь травмированный участок не смогла.

Первое, что увидела, проснувшись утром, — засохшее пятно на простыне. В комнате пахло луком. Поняла, что автор упустил небольшую, но важную деталь, а сама тоже не додумалась: прежде чем выкладывать кашицу на целлофан, нужно было постелить на него хлопчатобумажную или льняную тряпочку в два слоя, чтобы жидкая часть лекарства не вытекла.

Я быстренько сняла простыню и побежала в ванную. С пятном легко справилась и только потом поняла: нога-то моя не распухла, боль в ней значительно уменьшилась, путь от спальни до ванной проделала довольно резво.

На следующий вечер к простенькому рецепту отнеслась уже серьезно. Компресс из смеси лука и сахара, учитывая вчерашние ошибки, сделала дочь. Повторила процедуру и в третий раз — для закрепления успеха. Нога больше не беспокоила.

Адрес: Кежватовой Т.В., 430016 Мордовия, г. Саранск, ул. Ботевградская, д. 63, кв. 58.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ... ЖЕЛУДОК

Астма, артрит, кровоточивость десен, расстройство желудка, гипертония, выпадение волос, простуда, снижение иммунитета

Я женщина немолодая, и опыт убеждает меня, что жить можно без таблеток. Для этого нужно, чтобы питание было лекарством. Некоторые люди записывают или запоминают, какая таблетка нужна при том или ином заболевании. А я веду тетрадку-«копилку», где записываю, какие заболевания лечат разнообразными продуктами. Вот некоторые рецепты из моей копилки.

• Если *затруднено дыхание*. Ешьте рыбу. Магний, содержащийся в рыбе, способствует улучшению функции легких, снижает астматические приступы.

• Если *ноют суставы*. Налегайте на овощи, отварные. Они предупреждают развитие артрита.

• Если *кровоточат десны*. Съешьте грейпфрут. Воспаление десен – сигнал нехватки витамина С.

• Если *расстроился желудок*. Выпейте стакан вина. В красном и белом вине содержится салицилат висмута, который замедляет рост бактерий, провоцирующих понос. Можно также съесть три горошины черного душистого перца или пожевать и съесть, запив водой, чайную ложку любой заварки чая.

• Если *нелады с сердцем*. Выпейте стакан пива. Да, да, пива! Ученые полагают, что пиво снижает риск развития сердечных приступов. В пиве содержится этанол, способствующий снижению вязкости крови и защищающий сердце.

• Если *сел голос*. Принимайте отвар капусты. Он прекрасное средство и для укрепления зрения, улучшения сна, помогает от кашля и потери голоса.

• Если *повысилось давление*. Выпейте стакан апельсинового сока. Повышение количества кальция в организме способно значительно снизить артериальное давление. Апельсиновый сок является прекрасным источником кальция, натрия и витамина С.

• Если начали *лысеть*. Переходите к нежирному мясу. Говядина является источником цинка, дефицит которого приводит к внезапному выпадению волос.

• Если становитесь *забывчивы*. Пейте кофе. Это не только улучшает функцию памяти, но и способствует более углубленному пониманию прочитанного.

• Если часто *простужаетесь*. Ешьте чеснок. Антивирусные свойства чеснока известны давно. Всего зубчик чеснока в супе увеличивает ваши шансы в борьбе с инфекцией.

• Если *понижен иммунитет*. Ешьте облепиху. 100 г облепихи с избытком покрывают дневную потребность человека в витаминах.

Жизнь быстротечна, не так уж много отпущено человеку. Зачем же самим сокращать ее? Зависть, злоба, постоянное недовольство гложут изнутри, укорачивая наши дни. Нужно не ждать чуда, а начинать творить его — чудо собственного преображения.

Прав Б.В. Болотов, который говорит: «Здоровье всегда можно восстановить, пока ты жив». И это независимо от возраста. Вбейте эти золотые слова себе в голову и вперед — за здоровьем.

Адрес: Яковец Алевтине Дмитриевне, 457000 Челябинская обл., р. ц. Увельский, ул. газеты «Правда», д. 1 а, кв. 3.

Комментарий Ильяса Воронцова:

Я с вниманием и интересом прочитал рекомендации Алевтины Дмитриевны. И практически со всеми советами можно согласиться и следовать им. Может быть, спорными яв-

ляются лишь совет пить кофе при забывчивости и пиво при болезнях сердца.

Чашка кофе действительно повышает умственную работоспособность, но это для мозга скорее кнут, чем овес. Поэтому в каких-то ситуациях чашкой кофе можно подстегнуть мозговое кровообращение, но это не должно быть повседневной практикой. Улучшить мозговую деятельность целесообразно все-таки другими средствами, являющимися овсом. В частности,

весьма хорошие результаты приносит прием таких средств, как «Капилар» и «Гинкго Билоба» («Танакан»).

Свежее, «живое» пиво, выпитое с удовольствием, из красивого бокала, в благоприятной обстановке действительно может быть полезным. И не только при болезнях сердца. Но это должно быть именно пиво – жидкий хлеб. К великому сожалению, наших сограждан, особенно молодых, поят напитком, вовсе не имеющим отношения к пиву. Я имею в виду бутылочное, пастеризованное, пиво – жидкость, содержащая этанол, то есть этиловый спирт и женские половые гормоны. Ведь недаром молодые парни после регулярных пивных возлияний превращаются, извините, в баб. Никому это пойло не полезно. Однако смотрите, как его внедрили в нашу жизнь! И даже благовидный предлог нашли: при увеличении потребления пива население будет меньше пить водку. Почему правительство, Минздрав, специалисты Минздрава не выступили с опровержением этого преступного тезиса, оправданного лишь с позиции наживы пивоварен?! Да потому, что никому это не нужно – население живет само по себе, чиновники – сами по себе. Водку потребляем с каждым годом все больше и больше, а потребление пива стало стихийным бедствием.

САМ СЕБЕ ДОКТОРОМ СТАЛ

Болезни поджелудочной железы, ЖКТ, печени, простатит, ИБС, артрит

Фитотерапия сегодня, пожалуй, единственная наша надежда избавиться от многих заболеваний. Я, например, использовал отвары различных растений при лечении *подже-*

лудочной железы, простаты, ЖКТ, ИБС, заболеваний печени, артрита и т.д. И в большинстве случаев получал положительные результаты. Иногда приходилось совершенствовать приготовление лекарств и методы их применения. Так, настойку из золотого уса применял, изменив технологию приготовления, и тем самым получал хорошие результаты.

Спиртовую настойку я делал из 40 суставчиков золотого уса, измельчая их и заливая 700 мл водки, и ставил в темное место на 21 день, периодически встряхивая. Принимал 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 десертной ложке 21 день.

Оговорюсь сразу: прием настойки в больших дозах (1 ст. ложка) отрицательно сказался на поджелудочной и предстательной железах.

После прохождения курса почувствовал значительное облегчение, в частности, исчезли мучительные боли в поджелудочной железе, успокоилась простата, ноющая боль в паху прошла, мочеиспускание ночью стало значительно реже и свободнее. Этот состав нормализовал и работу сердца, а главное, аритмия если и проявлялась, то уже в легкой форме. Артрит, который сводил тазобедренные суставы, просто ушел в прошлое.

В период приема настойки строго соблюдал диету и раздельное питание. Предпочтение отдавал рыбным блюдам, салатам. На завтрак, как правило, ел различные каши со сливочным маслом. На первое — овощные борщи и супы. На ужин чаще всего готовил картофельное пюре с салатом из свежей капусты, бутерброды с сыром. О мясе забыл.

И вот еще что. Победить болезнь практически невозможно без страстного желания и активного участия самого страдающего. Мы, как у нас принято, надеемся на врача и таблетки, но сами практически никаких мер не предпринимаем. Полезно было бы заняться общей физической подготовкой, энергетическими и водными процедурами, а главное, научиться правильно питаться. Я долго этого не понимал и много потерял, но сейчас уже несколько лет упорно занимаюсь собой.

В основу укрепления здоровья легли тибетские ритуальные действия. В практическом применении это оказалось не совсем просто. Около двух месяцев не мог направить свой организм в нужное русло. Поначалу беспокоили головокружение, тошнота, головные боли, боли в тазобедренных суставах, слабость. И только в результате большого труда преодолел все сложности и стал с любовью заниматься тибетскими упражнениями «Око возрождения». Итог — физически окреп, появилась бодрость, исчезла хроническая слабость, сон стал стабильным и крепким, нормализовались кровяное давление, сердцебиение, дыхание, сбросил 12 кг. Сейчас мое среднее дневное давление — 120/70, пульс — 60, а мне ведь уже 70 лет. Мой совет всем читателям: слушайте внимательно свой организм и во всем помогайте ему.

Адрес: Суровикину Василию Михайловичу, 443096 г. Самара, ул. Дачная, д. 27, кв. 67.

И.В.: Уважаемый Василий Михайлович! Вы очень убедительно собственным опытом подтверждаете истину «В здоровом теле – здоровый дух». Как было бы хорошо, чтобы ваши советы дошли до каждого читателя журнала! Тибетская оздоравливающая система, в том числе упражнения «Око возрождения», конечно, не единственная. Главное, чтобы наши читатели поняли важность принципа, которым вы заканчиваете свое письмо: слушайте свой организм и во всем помогайте ему.

И КОСТЫЛЬ СТАНЕТ ПРОСТО РЕЛИКВИЕЙ

Здоровый образ жизни в пожилом возрасте

С болезнями своими воюю постоянно. Не могу допустить, чтобы вирусы, микробы или какие-то бактерии одолели меня. Как только обнаруживаю непрошеного «посетителя», ищу у противника слабое место... С помощью соответствующей литературы, разумеется.

Пытаюсь понять причины недуга. Прокручиваю в памяти: что ела, что пила, что делала. Стараюсь избежать заболевания в его истоках. Ну и хотя в моей борьбе против болез-

ней и старости нет особой системы, хотела бы предложить то, что проверила на личном опыте.

Скажем, многие считают, что с выходом на пенсию ходить пешком не обязательно, да особо и некуда. Но я, во всяком случае, знаю, что легко могу заразиться в общественном транспорте. А раз так, хоть временем дорожу, но на расстоянии в 3–4 остановки транспортом не пользуюсь.

Если же сажусь в автобус, стараюсь ехать стоя. Зачем устраиваться сидеть, когда все равно почти на каждой остановке войдет либо женщина старше, чем я (мне 73), либо человек более слабый, может быть, с малым ребенком или инвалид. Сажусь, как правило, в полупустом или пустом транспорте.

Словом, много двигаюсь, хотя времени для бесцельных прогулок нет. Хожу, чтобы не быть обездвиженной. Больше того, танцую...

Теперь о питании:

стараюсь исключать продукты, в которых много таких вредных веществ, как пурины,— горох, бобы, из рыбы – сома и налима, из напитков – крепкие кофе и чай.

Чай завариваю лесными или садовыми травами, листьями, ветками облепихи, сливы, яблони, вишни. (Кстати, для того чтобы не мучиться болью в ногах от варикоза, особенно неотвязного в пожилом возрасте, полезно пить чай с листьями лесного орешника. Для начала заварка должна быть слабой, бледной, потом погуще).

За 30 минут до еды, перед каждым завтраком, обедом и ужином выпиваю стакан теплой воды. Процедура хорошо очищает стенки желудка.

Спать советую только на жесткой постели (подложите лист картона).

Проснувшись, попробуйте (для начала сколько сможете) проделать вращательные движения ногами — поочередно — как бы вокруг бедра. Это восстанавливает работоспособность тазобедренных суставов. Сейчас я делаю 50-70 вращений каждой ногой.

Затем, опять же лежа в постели, поднимайте и опускайте по очереди ноги, сколько сможете. Наконец,

лежа на животе, попытайтесь пяткой коснуться ягодиц. При этом можно помочь себе руками. Если не сразу получится – не отступайте. Попытайтесь несколько раз постучать пятками по ягодицам, то левой, то правой ногой – очень полезное упражнение: и коленные суставы разрабатывает, и растяжка отличная.

Я сейчас ударяю пяткой по каждой из ягодиц 70-100 раз. А было такое, что до ягодицы не могла дотянуться!

Конечно, мои советы – лишь «точечные» замечания, которые накопились на основе личного опыта. Разумеется, у каждого он свой. Я пыталась показать как бы направление своего поиска и дать отдельные элементы профилактики болезней старости.

Убеждена, что из таких фрагментов, если действовать постепенно и неотступно, складывается путь, на котором костыль, палочка или тросточка, помогающие нам сегодня ходить, преодолевая боль, станут на долгие годы лишними. Просто реликвией.

Ираида Ивановна Дубова,
Татарстан.

И.В.: Читая эту подборку писем читателей «Предупреждения Плюс», получаю настоящее удовольствие. И вы, Ираида Ивановна, тоже очень убедительно рассказываете, что резервов здоровья у каждого из пожилых россиян предостаточно, надо только рационально ими пользоваться.

Несколько слов о костылях, которые должны стать реликвией. Весьма часто в московском метро вижу группы иностранцев, а это, как правило, пожилые и часто просто старые люди, которые с огромным интересом рассматривают станции «Площадь Революции», «Комсомольская», «Новослободская» и многие другие, фотографируют, слушают пояснения экскурсовода. И ни разу не видел среди этих весьма почтенного возраста туристов, пользующихся палочками, костылями. Знаете почему? Постараюсь объяснить. Болезни опорно-двигательного аппарата начинают преследовать людей в основном после 60. Одним из самых грозных заболеваний является остеопороз, когда создается угроза

перелома костей. В частности, перелом шейки бедра в старческом возрасте – реальная угроза жизни. Но этого мало. Если в семье появляется больной, нуждающийся в постороннем уходе, страдают качество жизни и работоспособность всех членов семьи. К уходу за обездвиженными больными многократно привлекаются медики. В конечном итоге это сказывается на бюджете и семьи, и всего государства. Поэтому там, где поняли эффективность предупреждения болезней костей и суставов, пожилым людям выдают препараты бесплатно. Например, средства, содержащие кальций – структурную основу костей. В настоящее время можно насчитать не менее 10 препаратов кальция отечественного и импортного производства, рекомендуемых для профилактики и лечения остеопороза. В связи с этим выбор может быть затруднен. Читатели должны знать следующее.

Наиболее эффективен кальций органического происхождения. В состав таблетки обязательно включается витамин D_3, обеспечивающий всасывание кальция в кишечнике.

Кроме того, отечественным разработчикам и ученым удалось ввести в состав препарата средство под названием «ксидифон». Именно ксидифон способствует встраиванию молекулы кальция в костную ткань.

Всеми вышеперечисленными свойствами обладает «Кальций-актив», в котором кальций получают из растения амарант. Так вот, лицам после 60 лет, а также тем, у кого выявлен дефицит кальция или склонность к недостатку кальция в костях (остеопения), необходимо принимать препарат кальция.

Решающее значение в предупреждении болезней костей и суставов имеют, конечно, движение и рациональное питание. Дело в том, что неработающий орган, в том числе кость, сустав, практически ни в чем не нуждается и постепенно атрофируется. Основным поставщиком органического кальция, разумеется, должны быть пищевые продукты.

Сейчас достаточно сказать, что 1,5 г кальция, необходимого взрослому человеку в день, содержится в 100 г кунжутного семени, в 500-600 г молочных про-

дуктов (особенно много кальция в сырах твердых сортов), в 300-400 г грецких орехов, а также в рыбных консервах, содержащих костный остов рыбы, в холодце.

«Да кто же столько съесть может?» – с удивлением спросит читатель. На самом деле это практически невозможно. Потому-то и производят препараты кальция.

Владея такой информацией, мы и будем стремиться к тому, чтобы костыли стали музейной реликвией, как пишет Ираида Ивановна.

СОЛЬ И КЕРОСИН ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Кровоточивость десен, гнойные раны, ожоги, выпадение волос

Когда-то у мамы были тетради с советами и рецептами от болезней и кулинарные. Я эту традицию продолжила.

Рецепт от *кровоточащих десен* — простой и легкий.

Много лет мучилась, много паст, бальзамов и настоев перепробовала, а порылась в старых маминых тетрадях и прочла:

«Если зубы и десны кровоточат — чисти после каждой еды солью. Или хотя бы утром и вечером чисти зубы солью 2-3 минуты, а после каждой еды полощи соленой водой».

Попробовала — помогает. Совет моей мамы (ему уже за 100 лет) попробовать может каждый. А вдруг подойдет!

В годы войны наши главные лекарства — соль, керосин, мыло.

Бывало, разрежешь ножом палец — в баночку с керосином — и кровь сразу сворачивалась, кровотечение останавливалось. Сдерешь при падении кожу с коленки — бегом домой, тряпочку в ту же баночку с керосином — и на рану. Если рана глубокая — поливаешь тряпочку керосином. Мама только следила, чтобы в баночке всегда был чистый керосин. И после войны он не выводился в доме. Кашель — тряпочкой с керосином грудину натирали, теплым шарфом обматывали. Даже горло при ангине смазывали керосином.

И сегодня у меня на полке с лекарствами стоит бутылочка с керосином и рюмочка. Не знаю лучшего средства моментально остановить кровотечение из раны. И заживление идет быстрее.

Если рана гноится, я промываю ее очень горячей водой с хозяйственным мылом. Чем горячее вода — тем эффективнее получается.

Нарыв под ногтем появился, врач сказала: «Будем резать», — а я скорее домой и маминым методом макаю палец в горячий мыльный раствор. Макаю и считаю: «Раз, два». До трех не выдерживаю. Макаю, пока сердце не начинает «протестовать». Утром палец здоров, резать не надо.

Обжигаю руки постоянно — то паром, то за горячее схвачусь, то кипяток брызнет.

Сразу под кран с холодной водой — держу долго, минут 8, потом сразу солью засыпаю. Хорошо приложить тертый картофель, но на это надо время, а соль под рукой всегда.

Остается потом красная кожа без пузыря. Ее смазываю клеем «БФ-6 от ран». Пузырьку с этим клеем уже лет 15, срок годности давно истек, а лечит безотказно. В те — доперестроечные — годы подделок не было, и лекарства действовали «на совесть». Аптеки были эталонами честности и добросовестности. Недаром говорили: «Как в аптеке на весах».

Солью и луком мы укрепляли волосы.

Перед мытьем головы натирали луковицу, смешивали с поваренной солью (на 1 луковицу среднего размера неполная чайная ложечка соли). Этой массой, завернутой в марлю, натирали голову. Завязывали теплым шарфом, надевали шапочку (специально для этой процедуры была сшита) и держали компресс на голове минут 40-60. Потом мыли голову отваром крапивы и споласкивали этим же отваром, но подкисленным. Перхоти не было, волосы хорошо росли.

Теряешь память — ешь свеклу!

Свекла, капуста, морковь всегда были на нашем столе. Меня мама пичкала соком моркови для улучшения зрения и «чтобы щечки не были серыми». Папе обязательно включа-

лась в меню вареная тертая свекла — для снижения давления и улучшения памяти. Ну, а капусту, особенно квашеную, мы все уплетали с удовольствием, а если у кого голова заболела, сразу на лоб прикладывался лист капусты.

Сейчас у меня в морозилке всегда лежат свернутые листья капусты. Стукнулась головой об угол шкафа или коленкой о табуретку — сразу прикладываю ледяные листья капусты. Холодный такой компресс надо держать минут 40, а то и час, если ушиб сильный. Капустный компресс спасает от синяков.

Позже, читая научную литературу об овощах-лекарствах, я узнала, что свекла столовая занимает 3-е место после капусты и моркови по пищевой и лечебной ценности. Содержащийся в ней йод нормализует холестериновый обмен, а магний расширяет сосуды, улучшает мозговое кровообращение. При систематическом употреблении свеклы снижаются проявления атеросклероза, улучшается память, укрепляется нервная система. Установлено, что содержащийся в свекле бетанин тормозит развитие злокачественных опухолей. Особенно полезна свекла и тем, кто страдает запорами.

Адрес: Оленской Г.С., 350044 г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13, к. 41, кв. 139.

И.В.: В механизме кровоточивости десен может быть два фактора – воспалительный и дегенеративный. Первый чаще встречается у лиц 30-40 лет, второй – у пожилых. В конечном итоге болезнь заканчивается пародонтозом, выпадением зубов. Вы только послушайте и посмотрите, как усиленно нам предлагают всевозможные зубные пасты! Значит, есть спрос? Иначе, зачем тратиться на рекламу? Чтобы наши читатели сознательно и с пониманием относились к выбору средств от болезней десен, надо знать следующее. В полости рта содержится вся микрофлора, которая нас окружает. Почему же не все болеют? Да потому, что органы, в том числе и полость рта, выстланы слизистой оболочкой, имеющей местную иммунную защиту, которая и сдерживает неограниченный рост флоры. Крайне важный фактор, обеспечивающий нашу способность выживать и быть здоровым.

Для восстановления местного иммунитета можно использовать «Мипро-ВИТ».

Это таблетированное средство, полученное из высшего гриба. После обычной гигиены полости рта (полоскание после еды, чистка щеткой) 2-3 таблетки разжевывают и на несколько минут закладывают между губой и десной.

Второй важный элемент защиты полости рта – постоянное обмывание слизистой оболочки слюной. Чаще всего неконтролируемое местной защитой заселение слизистой оболочки полости рта микробами, грибами и вирусами происходит из-за недостатка слюны, а это в свою очередь является следствием дефицита воды в организме. Практически ежедневно мне приходится видеть пациентов, которые страдают, приобретают болезни вследствие недостатка воды. И это видно при беглом осмотре посетителя: кожные покровы сухие, морщинистые, разговаривает человек с трудом, так как пересыхают дыхательные пути, в том числе голосовые связки, язык покрыт серовато-белым налетом, едва поворачивается из-за сухости во рту и т.д. На вопрос: «Сколько воды вы выпиваете?» – следует однозначный ответ: «Воду я не пью и вообще не хочу пить». Человек просто привык к этому состоянию, считает это нормой. Приходится долго и упорно объяснять, что

недостаток воды приводит к болезням, при этом в организме накапливаются ядовитые продукты, являющиеся обязательным элементом жизнедеятельности.

И когда в лечебных назначениях иногда вместо лекарства указываю «устранить дефицит воды», не все это понимают (как же так, врач обязан назначать лекарства!). Приходится «по новой» начинать разговор о значении воды, о том, что болезнь в данном случае поддерживается недостатком воды и т.д.

И, наконец, значительную роль играет кровоснабжение: при нарушениях капиллярного кровообращения страдают и десны. Обратите внимание на цвет десен. У здоровых лиц десны розовые, блестящие, у больных – серые, тусклые.

Существенное значение в улучшении капиллярного кровообращения мы придаем «Капилару» и видим отличные результаты после его применения. Весьма полезны, конечно, и общеоздоровительные меры: прием поливитаминов в конце зимы и весной, сбалансированное по растительной клетчатке питание, использование органов полости рта по назначению – обязательное жевание продуктов. У специалистов по тибетской медицине есть такая рекомендация: твердые продукты пей, жидкие – жуй.

Несколько слов о соли. При попадании в рот кристаллов соли усиливается слюноотделение и естественное очищение слизистой оболочки. Кроме того, соль губительна для микробов. Они как бы обезвоживаются и прекращают жизнедеятельность, что широко используется для консервирования продуктов. Наверное, не грех иногда почистить зубы солью, но делать это надо редко, так как будет сказываться царапающее действие кристаллов на эмаль зубов.

ХВАЛА УРИНЕ, ПЕРЕКИСИ И ЯБЛОЧНОМУ УКСУСУ

Мастопатия, ухудшение зрения, артроз, выпадение волос, укрепление зубной эмали

Когда-то, по-моему, в «ЗОЖ», прозвучало замечание, что нет писем от людей, которые бы долго занимались уринотерапией (я получаю и «ЗОЖ», и оба «Предупреждения», не помню, где вычитала).

Так вот, я пью мочу с 1993 года. В то время брошюра Армстронга «Живая вода» ходила по рукам перепечатанной в виде «самиздата».

Позднее, правда, брошюры стали появляться в киосках «Союзпечати». У меня в это время на нервной почве сильно стала *болеть левая грудь*. Я не знала, на каком боку и как спать, была в ужасе. Тут приезжает сестренка Фая из Нижневартовска, привозит мне перепечатанную брошюрку Армстронга «Живая вода» и рассказывает, как она сильно заболела после родов, не могла даже вставать. А после того как ей дали брошюрку и стала пить мочу, поправилась.

Я врачей боюсь и ходить к ним не люблю. А Джарвису поверила с первой строчки (да и живой пример был рядом).

Начала пить в любое время суток среднюю мочу без ограничений.

Через неделю я почувствовала, что у меня улучшилось *зрение* (пишу вам, слава Богу, без очков, очень много читаю, без этого не могу жить), одновременно пропала изжога, и не помню, через какое время, я нормально стала спать и поворачиваться в постели. Я поняла, что прием мочи — это во многом мое спасение. Причем мочой я лечила не только грудь.

Если заболят колени, я ставила компресс из мочи на ночь, обертывала 2 раза (2 ночи) — и все проходило.

В «ЗОЖ» часто читала о людях, которые просят помощи в связи с проблемами со зрением. И мне всегда было жалко этих людей, детей, ведь это — глаза!

Я же 2 раза в день — в утренний и в вечерний туалет — промываю глаза теплой мочой прямо из ладони. Но надо и пить, только промывать недостаточно.

Моя подруга (ей 82 года) вообще несколько раз в день промывает уриной глаза и до сих пор читает и вяжет без очков.

Живу и пользуюсь рецептами «ЗОЖ». Хотела бы из чувства благодарности к «ЗОЖ» и зожевцам описать несколько приемов оздоровления из моей практики.

Иногда побаливают *поясница, позвоночник, почки*. В таких случаях, а также после тяжелой работы, подъема тяжестей качаюсь, потягиваюсь, вишу на турничке, который установила в проеме двери в спальне, стараюсь просто так мимо не проходить, сразу же становится лучше. Думаю, это выправляет позвоночник, поднимает органы, укрепляет руки.

Пью перекись водорода, правда, не по каплям, а меньше чайной ложечки на бокал тепловатой воды. Это вообще универсальное средство от любой болезни (по-моему).

Лет 8 назад у меня начали болеть *суставы*. Не могла даже чайник поднять. Моча, как обычно, не выручила. Дело было летом. Ну, думаю, все пропало — ни сад не смогу держать, ни огород. Узнала рецепт приготовления яблочного уксуса

по Джарвису. Рецепт, я думаю, сейчас всем известен. В своем саду набрала антоновки, сделала уксус и попила, наверное, с месяц.

1 ч. ложка уксуса + 1 ч. ложка с горкой меда на стакан чуть теплой воды.

И у меня суставы перестали болеть. Теперь каждый год делаю уксус и, как только почувствую суставы, несколько дней натощак пью — все проходит. Теперь яблочный уксус сама готовлю каждую осень, лечу своих друзей, есть постоянные «клиенты», ждут мой уксус. Делаю на сахаре и меду, жду, когда появится «яблочная матка» — это нечто вроде чайного гриба сверху образуется. Уксус никогда не закупориваю плотно, как написано в рецепте, а только прикрываю крышкой и ставлю вниз в холодильник (ведь это живой продукт).

Вылечила свою голову (волосы) по рецепту «ЗОЖ». Когда-то причесалась чужой расческой, и с тех пор голова стала гореть огнем, стали *выпадать волосы.*

Я втирала в голову упаренную мочу, укутывала голову на ночь, где-то 1,5-2 месяца, стало лучше, волосы стали хорошо расти. Появились черные волосы, а так — седина.

Вылечила *кровоточивость десен* (опять по рецепту «ЗОЖ»).

Утром и вечером чищу зубы поваренной солью. Щетку тоже постоянно держу соленой, после чистки обмакиваю в соль.

Эх, если бы я знала об этом рецепте раньше — была бы сейчас зубастая-зубастая!

В заключение хотела бы обратиться к старшему поколению: не проходите мимо безобразий, учите своих детей любить и беречь землю, природу, животных, не мусорить где попало.

Адрес: Галеевой Люции, 452780 Башкортостан, Туймазинский р-н, пос. Серафимовский, д. 20, корп. 7, кв. 8.

И.В.: Победителей, как говорится, не судят. Ваш опыт использования урины для читателей журнала может быть

полезен. О лечебном действии мочи много говорят и пишут. В связи с этим следует сказать следующее. В 30-е годы прошлого века в Москве работал Институт уринотерапии. К сожалению, в конце 30-х директора института профессора Воробьева забрали, а институт закрыли. Архивные материалы института, надо думать, где-то сохранились, но для широкого круга врачей недоступны. Я знаком с рекомендациями по уринотерапии Г. Малахова. Думаю, что автор изучил результаты работ сотрудников института и так смело, уверенно описывает механизмы действия урины, показания к ее использованию и т.д.

У меня есть очень важное предупреждение для тех, кто планирует применять способ уринотерапии с той или иной целью: моча должна быть «здоровой».

Для подтверждения этого тезиса приведу следующее наблюдение. Женщина средних лет болела туберкулезом, получала специфическую терапию, самочувствие улучшалось и, тем не менее, при исследованиях мочи выделялся возбудитель болезни. И вдруг состояние резко ухудшилось из-за генерализации (повсеместного распространения) инфекции. Как выяснилось, больная, никак не обсуждая проблему с врачом, начала пить собственную мочу в связи с варикозной болезнью нижних конечностей. Это привело к самозаражению очень агрессивной инфекцией, адаптированной ко всем известным в то время противотуберкулезным средствам. Потребовались весьма энергичные меры по спасению больной.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Одышка, воспаление лимфатических узлов, ангина, гайморит, порезы

Когда в вестнике «ЗОЖ» вышел первый материал относительно перекиси водорода, меня как будто кто-то подтолкнул – пошла в аптеку, купила и пила, как положено, 3 раза в день перед едой. Однажды поехала к дочке, а в ее доме сломался лифт, пришлось топать по лестнице на 9-й этаж. Я

устремилась вперед, оставив далеко позади двух мужчин. Когда поднялась на 9-й этаж, стала поджидать отставших. И вдруг — озарение: «Да ведь у меня нет никакой одышки!» А раньше к подруге на 3-й заходила, держась за перила и дыша, как рыба, выброшенная из воды (мне 52). Вот это чудеса! Всего-то после нескольких месяцев приема перекиси.

С тех пор всем советую обязательно пить перекись, полным людям особенно.

Дочку я поила при *воспалении лимфатического узла* на шее (видимо, инфекция от больного зуба). Добавила еще полоскание с перекисью. Пока прошли выходные, пока дочь попала к врачу, у нее уже все было нормально, температура спала, воспаление прошло.

Как только у внука (10 лет) начинается *ангина*, сразу подаю ему стопочку с перекисью (5 капель). В вашей газете прочитала, что детям можно давать до 5 капель. Прибавляю еще и полоскание горла с перекисью. И мальчик, начинающий было температурить, уже «летает» по улице, вместо того чтобы лежать в постели.

Моя дочь, откровенно говоря, уже забыла, что это такое — болезнь сына. Она знает, что я его быстро подлечу. Главное — не запустить, а начать действовать сразу. Конечно, было бы лучше пить каждый день, но, к сожалению, они меня в этом вопросе не поддерживают, о чем я очень сожалею.

И тем более надо пить перекись, когда появляются *гнойные инфекции*. Большинство моих друзей пьют перекись и не бросают.

У коллеги на работе *воспалилась нога* — помогла перекись. У другой *гайморит* излечился с помощью перекиси и промывания подсоленной водой. *Чирьи* пошли по телу – принимала перекись — внутрь. Лишь спасибо говорят.

Внук все ноги посбивал, а купаясь в речке, еще и *поранил*. Началось покраснение вокруг ранок на подошве, и опять спасла перекись водорода снаружи, а главное — внутрь. 2-3 раза только-то и попоила.

У подруги дочка болела очень часто, полная, рыхлая. Мама ее с малолетства лелеяла, кутала. Только выписалась из больницы — и на дороге к дому начала задыхаться (признали *астматический компонент*). Когда я раньше говорила ей о пользе перекиси и приводила массу примеров, она относилась к этому скептически, посмеивалась надо мной, хотя мне искренне хотелось помочь ей, ее ребенку. И я замолчала. Но тут она не на шутку испугалась: дочка шла, шла и вдруг говорит: «Все, не могу».

Ничего не оставалось, как начать поить перекисью дочку, так как лекарствами она уже была напичкана до предела.

И вот уже второй год не слышу от подруги жалоб и вздохов о болезни дочери.

А самый главный секрет перекиси я оставила напоследок.

Я человек компанейский, считаю, что праздник надо отметить. Инициативу проявить в этом отношении мне запросто. Посидеть в компании — всегда пожалуйста.

Вот пью перекись всего-то с февраля по 3 раза в день.

И вот однажды, как сейчас помню, это было 9 мая, сижу с книжкой и вдруг ловлю себя на мысли: «Как же так, сегодня праздник, а я одна и не бегу к подругам». Удивительно, поразительно, но это факт. Перекись отбивает от алкоголя. Проверено временем.

Так что, дорогие женщины, под видом чего-нибудь можно подавать мужчинам стопочку с водой и перекисью водорода. Пробуйте, не опускайте руки. Только не говорите, что там перекись водорода. На некоторых это наводит ужас. Не готов человек психологически. Само слово «перекись» вызывает в мозгу отрицательную реакцию.

Прав доктор Неумывакин: перекись водорода способствует нормализации восстановительных процессов и уничтожению всего, что мешает организму нормально функционировать.

Адрес: Волеговой Нине Петровне, 309994 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Дзержинского, д. 4, кв. 5.

ПРОВЕДИТЕ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ В ОРГАНИЗМЕ

Очищение организма, выведение шлаков

Мне скоро 68 лет, живу в деревне, где ближайшая поликлиника за 25 км. Возраст и нагрузка влияют на здоровье, а мне надо быть в форме каждый день. Много читала, изучала, пробовала и наконец нашла для себя способ сохранения силы и рабочей формы — каждый год провожу генеральную уборку в своем теле и очищаю организм от шлаков. Комплекс по очищению выполняю в течение 40 суток. Лечение начинаю 15-20 августа и до конца сентября.

Очищение кишечника.

Очищение кишечника совмещаю с диетой. Ключ к ней — суп и диета для толстяков. Хотя я не толстушка, но диетой пользуюсь. Делаю клизмы: охлажденную кипяченую воду 1,5-2 л с 1 ст. ложкой лимонного сока заливаю в кружку Эсмарха, конец трубки окунаю в растительное масло. Положение тела: на локтях и коленях, живот расслаблен. Лучшее время — утром, после дефекации. Периодичность: 1-я неделя — ежедневно, 2-я — через день, 3-я — через 2 дня, 4-я — через 3 дня. Далее — раз в неделю до конца лечения. При клизмах для борьбы с дисбактериозом принимаю чеснок: зубчик за час до еды утром (без ничего, можно проглотить кусочками с небольшим количеством воды) и через 2 часа после еды вечером.

Очищение печени.

Провожу только после двухнедельного очищения кишечника. Подготовка: вегетарианское питание — яблочная диета. Далее по дням. 1-й и 2-й дни натощак — клизма. Весь день — яблоки (сок, свежие, печеные) без ограничений. 3-й день — тоже яблоки до 19 часов. Затем ложусь в постель, кладу грелку на область печени, через каждые 15 минут пью 3 ст. ложки оливкового масла и сразу же 3 ст. ложки сока лимона. Всего нужно выпить 200 г масла и 200 мл лимонного сока. Грелку можно подержать 2-3 часа, потом постараться заснуть. Утром делаю клизму и съедаю легкий завтрак.

Очищение почек.

Делаю перерыв на 1-2 дня на щадящей диете и приступаю к очищению почек. В это время (сентябрь) уже полно спелых арбузов. Покупаю сразу 40-50 кг и ем только арбузы с черным хлебом (можно без хлеба). Без режима, сколько влезет. Арбузы должны быть спелыми. Срок — неделя.

Очищение суставов и мочеполовой системы.

В течение 13 дней съедаю завтрак из каши: 2 ст. ложки риса замачиваю с вечера, утром сливаю старую воду и заливаю новой и варю без соли. Ем натощак без ничего. Затем 4 часа голодаю.

Заливаю водой 300 г лаврового листа, кипячу 5 минут, настаиваю 3-4 часа. Пью маленькими глотками в течение 12 часов 3 дня, затем перерыв 7 дней и еще 3 дня. Пить начинаю после 4 часов после приема рисовой каши. В течение всего дня — нормальное питание без острого, жареного, жирного.

Очищение крови.

Последние 3 дня утром готовлю сок из 1 кг апельсинов, 1 кг грейпфрутов и 200 г лимонного сока. В день выпиваю около 2 литров. Можно разбавлять талой водой, приготовленной заранее: поставить в морозильник в кастрюле или в пластиковых бутылках кипяченую чистую воду.

Напиток выпиваю в течение дня по 100 г через каждые полчаса. Кроме сока в течение 3 дней ничего не ем. Утром делаю клизму (100 г воды и 1 ст. ложка глауберовой соли) и принимаю душ.

Вот график очищения организма по дням:

1-7-й день — диета для толстяков, клизма каждый день;

8-13-й день — щадящая диета без жареного и жирного, клизма через день;

14-16-й день — яблочная диета, на 3-й день — до 19 часов, процедура очистки печени;

17-й день — утром клизма, легкий завтрак, щадящая диета;

18-24-й день — арбузная диета;

25-37-й день — рисовый завтрак, щадящая диета, первые и последние 3 дня — отвар лаврового листа;

38-40-й день — соковая очистка крови.

Адрес: Макаровой Надежде Ивановне, 119602 г. Москва, Мичуринский пр-т, ул. Олимпийская деревня, д. 19, кв. 73.

И.В.: Рекомендации Надежды Ивановны по очищению организма – готовый научный труд, хоть завтра представляй работу к защите диссертации. Разные способы очистки применяют и в лечебных учреждениях, но, как правило, «кто во что горазд», то есть используют то, чем располагает клиника. Как правило, это частные клиники (в государственных учреждениях не до того, им бы справиться с выписыванием рецептов на бесплатные лекарства). Некоторые применяют лечебное голодание, другие – гидроколонотерапию, третьи – кишечный лаваж и т.д., и т.п. А тут все в комплексе. Ей-богу, это вызывает искреннее уважение и почтение.

Вот сейчас еще раз проанализировал рекомендации, рассчитывая найти какой-нибудь изъян. Наконец-то «нашел»:

> очищение печени по такому способу не следует проводить при желчнокаменной болезни. При этом есть опасность (очень, кстати сказать, преувеличенная), что миграция камня будет сопровождаться приступом сильной боли в правом подреберье (желчной коликой) или механической желтухой, если камень застрянет в общем желчном протоке, или водянкой желчного пузыря, если будет блокирован пузырный проток.

В такой ситуации больного госпитализируют в хирургический стационар, проводят комплексное обследование, лечебные пособия, затем оперируют. По правде сказать, эти проявления болезни нельзя рассматривать как осложнение очищения печени – движения камня непредсказуемы, боли, желтуха и другие признаки желчнокаменной болезни могут произойти и без каких-либо явных провоцирующих факторов.

ЖИВУ В БОРЬБЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ

Панкреатит, гипертония, фурункулы, язвы на теле

Я родился в Санкт-Петербурге в 1932 году. С началом войны наша семья эвакуировалась на Тамбовщину. Отец погиб.

На руках у матери осталось нас трое. Как результат плохого питания навалились болезни. Но мой молодой организм в основном боролся с недугами сам. Помогали закалка — купание в реке, занятия гиревым спортом. Однако после призыва в армию был комиссован из-за *высокого давления*.

Женившись в 22 года на студентке пединститута, я тоже решил стать учителем, поступил на биофак Мичуринского пединститута. Много читал медицинской литературы, пытаясь добраться до самых корней своих болячек. Я по-прежнему зимой купался в проруби и принимал снежные ванны. Благодаря этому укрепил свою *нервную систему* и немного снизил давление. К тому же почему-то сама собой пропала *аллергия*. А от употребления урины исчезла *диспепсия*. *Ангина* между тем перешла в хроническую форму. Тогда я стал каждый день по нескольку часов жевать прополис, хотя ощущал жжение слизистой оболочки. Несмотря на такой грубый способ лечения, который, как я потом выяснил, годится далеко не всем, ангина все-таки сдалась.

Время шло, а давление по-прежнему беспокоило, застряв на цифрах 200/100. Еще добавился *панкреатит* — воспаление поджелудочной железы. Но тут мне попалась в руки брошюра, в которой предлагалось для излечения панкреатита 7 дней голодовки.

Я отважился прожить без пищи 10 дней и добился-таки победы над панкреатитом.

Кроме того, голодание способствовало избавлению от *камней и песка в почках*.

В прошлом году решил повторить голодание уже в течение 16 суток. Надеялся снизить давление и очистить снова забитый песком желчный пузырь. После прекращения голодовки давление было 140/80, но постепенно опять поднялось. А причина оказалась проста: я нарушал правила — нерегулярно делал клизмы, мало употреблял воды и ленился преодолевать ежедневно по 20 км. К тому же на радостях по окончании голодовки позволил себе выпить спиртного. Проанализировав причины неудачи, я подготовился к новому «подвигу» весной этого года.

Первые 5 дней все шло хорошо. Я возил навоз на огород, носил дрова, ухаживал за скотиной. Потом, на шестой день, появились слабость, тошнота и бледно-желтые выделения. Думаю, это очищался желчный пузырь. Но тут заболела моя жена, и на десятый день голодание пришлось прекратить. В итоге горечи во рту не стало, а давление стабилизировалось на уровне 160/95.

Чувствую себя хорошо. Аппетит волчий. Планирую на будущий год продолжить борьбу с болезнями при помощи 30-дневного голодания. На очереди у меня простатит и кое-что еще.

Я никому не даю рекомендаций, как именно голодать, входить и выходить из голодовки, как учитывать свою конституцию и прочее. Все это описано в специальной литературе. И теперь все уже знают, что голодание — это оздоровительный метод. Но он не прощает ошибок и безграмотности. А начинать надо, конечно, с суточного голодания. Даже такая кратковременная попытка приносит большую пользу.

Последние семь лет я не посещаю больницу. Не знаю почему, но легко переношу лечебное голодание. Вероятно, мне помогают четко поставленная цель, твердая воля и Божья помощь.

Особо хочу остановиться на прополисных мазях.

Изготовляю их сам на основе смальца, сливочного и растительного масел, добавляя на 100 г по 5, 10, 20 г прополиса. Таким образом, получаю 5%-, 10%-, 20%-ную мази,

которыми вся моя семья успешно врачует разнообразные *кожные заболевания, фурункулы и трудноизлечимые язвы*. Мази не портятся годами.

Мне вспоминается легенда о споре двух сестер — Гигиены и Панацеи по поводу средств, которые могли бы помогать в лечении болезней всегда. И правой все же оказалась Гигиена, ратовавшая за здоровый образ жизни, за чистоту и закалку организма, тесную связь с природой и отказ от алкоголя и курения. Наблюдая за жизнью местных долгожи-

телей, пришел к выводу, что у них хорошая наследственность, все они — трудолюбивые люди, добрые и незлопамятные сельчане. Это в основном женщины худощавого телосложения.

Моей соседке, Екатерине Михайловне Трепетцовой, 83 года. На здоровье не жалуется. Вернувшись после поездки к детям из Нижнего Тагила, она заявила, что у нас и воздух чище, и природа лучше. Я согласен с ней. Люблю просыпаться до восхода солнца, чтобы наблюдать пробуждение природы. В наших местах много рыбы и пернатых, в том числе несколько семей лебедей. В Карай-Салтыковке две реки — Ворона и Карай да еще пруды рыбхоза. По берегам Вороны тянется лиственный лес, на территории которого расположен заповедник «Вороненский», а в сосновом бору — санаторий «Инжавинский». У меня небольшая пасека, мед полифлорный, то есть лечебный, собранный с разных растений. Думаю, что многие могли бы радикально поправить свое здоровье здесь, на селе.

Мы с женой считаем себя счастливыми. С каждым годом болезни отступают, потому что в здоровом теле — здоровый дух. С тех пор, как я, например, стал купаться в реке, забыл про свой радикулит. Дети и внуки нас радуют. Сыновья не пьянствуют, к нам внимательны, старший — журналист, младший — врач. Вот и вся моя история борьбы за здоровье.

Адрес: Нишукову Владимиру Дмитриевичу, 393322 Тамбовская обл., Инжавинский р-н, с. Карай-Салтыково.

И.В.: Вот уж не слышал и не читал раньше, что с возрастом болезни отступают. Впервые для себя такое открытие сделал. Вы – человек, перенесший страшные годы военного лихолетья, послевоенную разруху, восстановление хозяйства, денежные превращения, теперь расхлебываете перестройку... Поэтому немудрено иметь «букет» болезней. Только благодаря здоровому духу и Богу можно все трудности и болезни пережить, да еще своим оптимизмом «заразить» читателей нашего журнала. Несколько слов о повышенном кровяном давлении. Опасна болезнь последствиями – инсуль-

том и инфарктом. При многолетней нелеченной гипертонии могут пострадать и почки. Существует несколько десятков лекарств, разработанных и широко используемых для «нормализации» давления. Представим себе человека среднего возраста, у которого выявлена гипертоническая болезнь. Известно, что с помощью ныне существующих гипотензивных средств заболевание вылечить невозможно. Так что, всю оставшуюся жизнь человек должен принимать лекарства? А как быть с целым перечнем возможных осложнений от приема лекарств?! Есть данные о том, что продолжительность жизни у больных гипертонией, не принимавших гипотензивные средства, больше, чем у тех, кто такие лекарства принимал. Это не значит, что я призываю отменить гипотензивные средства, если они назначены врачом. Ни в коем случае этого делать нельзя! Только улучшив самочувствие с помощью альтернативных средств, можно постепенно, под контролем врача снижать дозы лекарств, а может быть, удастся их вовсе отменить. Альтернативным средством является и ваш подход к оздоровлению, Владимир Дмитриевич, и многих других авторов.

Со своей стороны не могу удержаться и еще раз напоминаю, что вполне себя оправдал для профилактики осложнений гипертонии препарат «Капилар».

КРАСНЫЙ ЦВЕТ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ

Цветотерапия

Я сельская жительница, имею собственный дом, сад, огород. Дети, слава Богу, здоровы, да и сама на здоровье не жалуюсь. Говорят, в свои пятьдесят выгляжу гораздо моложе. С болячками справляюсь самостоятельно, а в последние пять лет — с помощью вестника. У нас в доме нет таблеток. Предки вообще прекрасно обходились без всей этой химии, до преклонных лет сохраняя отменное здоровье и жизненную энергию.

Свое здоровье я поддерживаю постоянным движением. Дом невелик, а лежать не велит, тем более что поднимаю детей без мужа. Очень люблю чаи, настоянные на травах. От

стрессов спасаюсь молитвами. Если что-то не ладится, стараюсь принимать жизнь как она есть, с верой в то, что все, что ни делается, к лучшему.

Хочу поделиться с читателями удивительным методом оздоровления при помощи красного цвета.

Красный цвет — незаменимое средство от многих болезней. Авиценна советовал носить красные одежды во время хандры и болезни. Красный цвет *изгоняет тоску и отрицательные эмоции, стимулирует работу органов и мышц*. Вы наверняка замечали: чтобы поднять настроение, иногда достаточно постелить на стол красную скатерть, салфетки, поставить красную чашку или вазу с цветами. Полезной для здоровья становится и вода в сосуде, накрытом красной тканью.

Существуют и другие поводы для применения этого теплого, возбуждающего цвета. Еще наши бабушки, если ребенок заболевал *корью*, занавешивали огненно-красными шторами окна — выздоровление шло быстрее. При *кашле* надевали красные майки и кофточки, при *болезненных месячных* – красные трусики. Красная шерстяная нить, обвязанная вокруг *ушиба*, служила для снятия боли и быстрого выздоровления. Случайно ли? Нет! Красный цвет стимулирует *кровообращение*, убыстряет *кровоток*, стимулирует работу *печени*, если применять его в соответствующей зоне. Не секрет, что снижение детоксикационной функции печени ведет к появлению таких заболеваний, как *дерматиты, экземы, псориаз, рожистое воспаление, герпес, угри*. Красный цвет способствует лечению этих болезней и влечет за собой бурную реакцию выброса инфекции из организма. Красный цвет эффективен для лечения *депрессии*, подавленности и меланхолии, но вызывает волнение, усиливает нервное напряжение. Во избежание этого носить красный цвет следует кратковременно.

У моей подруги из-за *сосудистой недостаточности* постоянно мерзли ноги. Пытаясь преодолеть дискомфорт, она вынуждена была надевать несколько носков, сдавливая со-

суды, от чего ногам становилось только хуже. Однажды я предложила ей свободные хлопковые носки красного цвета.

Результат не заставил себя долго ждать. Красный цвет улучшил кровообращение, нормализовал кровотоки, к удивлению подруги, ноги быстро согрелись.

Красный цвет достаточно броский для повседневной носки. Не каждый способен отдать ему предпочтение в одежде. В связи с этим у меня появилась мысль: что, если сделать носки, варежки, другие вещи красными внутри и какими угодно по цвету снаружи? Со своим ноу-хау я обратилась в областное патентное бюро, где идею одобрили и рекомендовали для массового производства.

Возможно, уже в скором будущем мы сможем увидеть эти вещи с лечебным эффектом на прилавках магазинов. Связать красные носки нетрудно и самим. Лучше, если они будут шерстяными или хлопковыми.

Адрес: Гониной Людмиле Алексеевне, 627070 Тюменская обл., с. Омутинское, ул. Советская, д. 111, кв. 1.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:
☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.
☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.
☐ Методики доктора Наумова _____ экз.
001

Ф.И.О. Индекс

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

что это такое?

■ **Вам нужны материалы конкретного автора?**
■ **Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?**
■ **Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?**

Теперь у вас есть такая возможность.

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания, указанные в купоне.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона.

Чтобы сделать заказ, надо вырезать купон, заполнить его ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужную вам книгу, и прислать в наш адрес:
101000 Москва, а/я 216.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	июль 7 (52)	август 8 (53)	сентябрь 9 (54)	октябрь 10 (55)	ноябрь 11 (56)	декабрь 12 (57)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

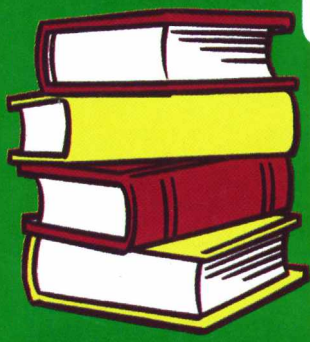
- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре, декабре*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 8(53), 10(55) и 12(57) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



- Вам нужны материалы конкретного автора?
- Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?
- Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?

Теперь у вас есть возможность заказать все это по почте. Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания:

- **Животные – друзья и доктора (по письмам читателей);**
- **Методики доктора С.М. Бубновского;**
- **Методики доктора Д.В. Наумова.**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом.

Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.

4 607161 020036 07008